

«ПРИНЯТА»
педагогическим советом
№ 1 от 28.08.2020 года



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 383
Т.Н.Фаррахов
приказ № 152-од
от 28.08.2020 года

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 383
Красносельского района Санкт-Петербурга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности

«Ритмика»

3в класса

Учителя

Желудковой Светланы Олеговны

34 часа

2020-2021

учебный год

**Здоровье – это самое главное в жизни.
Это счастье, радость, свобода, труд, опора и
Общение с родными, друзьями. Это сама жизнь.**

I Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа ориентирована на учащихся 3 – 4 классов. На реализацию программу отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата(ОДА). В связи с этим школа ставит перед собой задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Одним из направлений решения данной задачи являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что может привести к серьёзным заболеваниям.

Организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий по профилактике нарушений ОДА. Помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия ритмикой.

Особенно необходимы занятия ритмикой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

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.

II Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865 — 1950). Перед ритмикой он прежде всего ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Особая ценность и жизнеспособность его системы музыкально-ритмического воспитания - в ее гуманном характере. Э. Жак-Далькроз был убежден, что обучать ритмике необходимо всех детей. Он развивал в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формировал умение выражать себя в движениях.

Э. Жак-Далькроз создал систему ритмических упражнений, где обучал своих учеников на протяжении десятков лет; музыкально-ритмические

задания сочетались с ритмическими упражнениями (с мячом, лентой) и играми.

Музыкально-ритмическое воспитание детей и юношества в нашей стране было построено на основе ведущих положений системы Э. Жак-Далькроза. Отечественные специалисты по ритмике Н. Г. Александрова, В. А. Гринер, М. А. Румер, Е. В. Конорова и др. особое внимание уделили подбору высокохудожественного репертуара для занятий по ритмике: наряду с классической музыкой они широко использовали народные песни и мелодии, произведения современных композиторов, яркие и динамичные по своим образам.

Итак, вопрос о соотношении музыки и движения в ритмике был решен однозначно: музыке отводится ведущая роль, движению — второстепенная. Вместе с тем специалисты сделали важный вывод: только органическая связь музыки и движения обеспечивает полноценное музыкально-ритмическое воспитание детей.

Предмет ритмика 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.

Занятия ритмикой служат преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить те простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:

а) музыка - хозяйка на занятиях, без нее не может быть музыкальной игры, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;

б) музыку надо "беречь", во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться, без музыки не разрешается двигаться;

в) музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

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.

Формы занятий:

-занятие;

-занятие-путешествие;

-занятие-игра;

-итоговое занятие

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: *подготовительную, основную, заключительную.*

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе.

Задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности : На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. *Основными средствами* являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
5. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование

Курс внеурочной деятельности «Ритмика и танец» предусматривает реализацию целого ряда дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

III Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основные требования к результатам обучающихся 3 класса

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

Основные требования к результатам обучающихся 4 класса

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения нарушения моральной нормы.

Развито чувство 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:**
 - ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
 - ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

• **Познавательные:**

Учащиеся должны уметь:

✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

• **Коммуникативные:**

✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

IV Содержание курса внеурочной деятельности

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:

1. 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.

2. 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.

3. Диска – танцы (6ч).

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

4. Полька. (3ч)

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

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

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

7. В разделах подводим итоги и итоговое повторение происходит закрепление умений, которые приобрели дети на протяжении года. В 3 классе в этом разделе изучается танец «Чунга - чанга». Последнее занятие в 3-4 классах – танцевальный праздник.

У Тематическое планирование

3класс

№	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

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Водное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
Осанка и походка (6ч)		
3	Комплекс упражнений на развитие правильной осанки.	3
4	Навык красивой походки.	2
5	Походка и осанка.	1
Танцевально-ритмическая гимнастика (10 ч)		
7	Общеразвивающие упражнения.	1
8	Упражнения на координацию движений.	2
9	Упражнения на расслабление мышц.	2
10	Упражнения на растяжку.	1
11	Виды шага, бега, прыжков.	2
12	Изучение позиций.	2
Русские – народные танцы (5ч)		
14	Русский народный танец «Круговая кадрили». История возникновения, характерные особенности, основные движения, исполнение.	4
	Отчётное занятие.	1
Классические танцы (10ч)		
17	Линейная румба.	4
18	Венский вальс.	5
19	Отчётное занятие.	1
Подводим итоги (3ч)		
21	Подготовка к танцевальному празднику.	2
22	Танцевальный праздник.	1
Итого:		34

VI Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения курса

Список литературы:

1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» [Текст] / Т. Барышникова - М.: Айрис Пресс, 1999. – 250 с.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» [Текст] / А. Я. Ваганова - С.П., 2000 – 300 с.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с
5. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2009. – 32 с.
6. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» [Текст] / В. Г. Шершнева - М.: Просвещение, 2008 - 150 с.

Технические средства обучения: ноутбук, музыкальный центр, проектор. Экранно – звуковые средства: USB носитель, музыкальный сборник: «Детские песни», «Барбарики», «Непоседы», «Семицветики», «Волшебники двора».