

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
 средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка
 муниципального района Алексеевский Самарской области

Проверено
 Заместитель директора по УР
 Герасимовка
 _____/Е.Е. Некрылова/
 «31» августа 2021г.
 2021г.



ТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ с.
 _____/Н.А. Саяпина/
 Приказ № 383 от «31» августа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Наименование курса	Ритмика				
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное				
Уровень образования, классы	Начальное общее образование, 4 класс				
Количество часов по плану внеурочной деятельности	4 класс				
- в неделю	1				
- в год	34				
Составитель программы	Зотова Наталия Виталиевна				

Принято
 на педагогическом совете
 ГБОУ СОШ с. Герасимовка
 Протокол от 30.08.2021 № 1

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, адаптированной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ с. Герасимовка на основе авторской программы А.С.Петровой <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-ritmika-klass-2209686.html>

Данный курс реализуется, исходя из запросов учащихся и их родителей, и направлен на развитие логического мышления.

Цель: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- обучение двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств, координационных ориентационно-пространственных, ритмических способностей;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечение формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

Программа курса внеурочной деятельности в 4 классе рассчитана на 34 часа.

Форма курса – динамическая пауза.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов

Личностными результатами являются:

- соблюдать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила поведения;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий

- о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;
- выполнять музыкально-ритмические движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметные результаты:

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой,
- владеть основами хореографических упражнений этого года обучения; исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- соблюдать правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Язык танца.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты». С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, слушание и разбор танцевальной музыки для учащихся 4 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнение на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных бальных танцев. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика.

Строевые упражнения. Строевые приемы «Напра-во!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одно-временным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения.

Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «По-лонеэ»; комбинации из изученных шагов. Ритмические и балльные танцы.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
		всего	из них на практическую деятельность
1	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	6	5
2	Ритмико-гимнастические упражнения	11	10
3	Язык танца	17	15
	Всего	34	30

Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Ритмика»
в 4 классе на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
3	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
6	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
8-9	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	2
10	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
11-12	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	2
13-14	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика	2
15	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
16	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
17	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
18-19	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2
20	Танцевальный элемент «Марш».	1
21-22	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	2
23-24	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	2
25-26	Русский народный танец «Полька».	2
27-28	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	2
29-30	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс».	2
31	Аэробика.	1
32	Гимнастика Parter.	1
33	Упражнения на расслабление мышц.	1
34	Итоговое занятие	1