

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОЧУ ШСР «Прогресс»

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31.08 »
2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
М.Г. /Полужтова М.Г./
« 31 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
директор ОЧУ ШСР
«Прогресс»
Приказ № 65 от
« 31 » 08 2023г.
В.Г. /Ильинкова В.Г./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Ритмика»

для обучающихся 4 класса

Составила
Зиганшина И.И. – педагог ритмики и хореографии

Казань, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ритмике на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по ритмике разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по ритмике отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного «Ритмика» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Ритмика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений ритмика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия ритмикой соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик ритмики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью образования по ритмике на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств ритмики. Достижение данной цели

обеспечивается ориентацией учебного курса на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Задачами изучения учебного курса «Ритмика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

- освоение знаний о физической культуре, ритмике и спорте в целом;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и различными приемами ритмики;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами ритмики;

- популяризация вида спорта «ритмика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

- способствование развитию у обучающихся творческих способностей;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Развивающая ориентация учебного курса «Ритмика» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории, музыке, танцам и традициям народов России и мира, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по ритмике для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности,

представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура» и учебного курса «Ритмика». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Учебный курс «Ритмика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика курса по ритмике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция ритмики поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Содержание программы по ритмике раскрывает основные её содержательные линии:

«Ритмика. Знания о ритмике», «Классический танец», «Постановочная и репетиционная работа»

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Учебный курс внеурочной деятельности «Ритмика» проводится в виде целостного последовательного учебного модуля, из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей курсы ВУД по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся. Общее число часов, рекомендованных для изучения курса «Ритмика» в 4 классе 34 часа: в 4 классах – по 34 часа (1 час в неделю).

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. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: слушание музыки, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

4 класс

Ритмика. Знания о ритмике.

Знакомство с техникой безопасности.

Знакомство с работой хореографического учебного курса.

Выявление способностей обучающихся.

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

Работа над постановкой корпуса

Практика: Изучение позиций ног: VI, V

Изучение положений рук: варианты простых *port de bras* с вытянутыми руками.

Упражнения на натянутость ног, постановку спины.

Работа над развитием чувства ритма

Практика: Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;

б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

в) сочетание хлопков и притопов; г) сочетание прыжков и шагов.

Работа над умением ориентироваться в пространстве

Практика:

Прыжки и танцевальные этюды на середине зала

Сочетание упражнений на импровизацию и перемещений в пространстве.

Контактная импровизация в паре.

Танцевальные элементы

Практика

прыжки по VI, V позиции;

галоп в паре; *pas polka* по диагонали; *pas polonez* по кругу в паре.

Parterre

Практика:

постановка спины (работа с палочками);

работа стоп;

упражнения на натянутость ног;

растяжка;
упражнения на гибкость;
профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника);
работа над спиной; работа стоп по позициям ног;
упражнения на развитие выворотности;
упражнения на развитие гибкости;
упражнения на растягивание позвоночника

Классический танец

Элементы классического танца у станка

Теория:

Изучение терминологии и ее переводы

Практика:

Позиции ног: V, IV

Grand-pliés по I, II, III позициям;

Battements tendus с III позиции в сторону, вперед, назад (в конце года);

Battements tendus jetés из I позиции;

Перегибы корпуса назад и в сторону в III позиции лицом к станку –
исполняются в конце экзерсиса у станка.

Экзерсис на середине зала

Прыжки по II и IV позиции ног

Танцевальные этюды

Импровизация в паре и в группе

Работа над вниманием с добавлением нейроупражнений

Постановочная и репетиционная работа

Практика: Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями, объединение всего в единый ансамбль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по ритмике на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения ритмики на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения ритмики на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях ритмикой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по ритмике:

- осознавать положительное влияние занятий ритмикой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий ритмикой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, ритмикой;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
- знать нескольких стилей эстрадного танца
- знать основы дыхания в танце.
- уметь применять актерское мастерство в исполнении танца;
- уметь сопереживать и чувствовать музыку
- владеть способностью свободно, красиво и органично выражать себя в танце
- представлять «танцевальные упражнения» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных танцевальных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
Раздел 1. Ритмика. Знания о ритмике				
1.1	Знания о ритмике	1	*Беседа «Техника безопасности при выполнении танцевальных движений и играх» *Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
1.2	Работа над постановкой корпуса	1	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
1.3	Работа над развитием чувства ритма	2	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
1.4	Работа над умением ориентироваться в пространстве	2	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/

1.5	Танцевальные элементы	2	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
1.6	Parterre	2	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10		
Раздел 2. Классический танец				
2.1	Элементы классического танца	4	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
2.2	Экзерсис на середине зала	4	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8		
Раздел 3. Постановочная и репетиционная работа				
3.1	Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над	14	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/

	отдельными движениями, комбинациями			
3.2	Объединение всего материала в единый ансамбль.	2	Танцевальная и игровая практика *Работа в паре, группе *Слушание музыкальных произведений *Подвижные игры	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н. Классический танец. - М.: Искусство, 1975.
2. Богаткова И.Н. Танцы для детей. - М., 1959 .
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - С-П., 1996.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1963.
5. Голейзовский К.Я. М.: Искусство, 1964.
6. Начальная школа; плюс – минус, М., №1, 2000.
7. Красная звезда, N 1, 2000.
8. Киселев М. Современный ребенок и эстетическое воспитание. М.,1994.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике, Выпуск 1, М.: Музыка, 1972.
10. Константиновский В. Учить прекрасному. - М.: Молодая гвардия, 1973.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, 1978.
12. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1976 г.
13. Мирошниченко С. Хрестоматия по психологии. М.: Просвещение, 1987.
14. Неменский Б.М. Искусство – школа – формирование личности. - М., 1983.
15. Общая психология. / под ред.: Богословский В.В. Ковалев А.Т. Степанова А. М.:Просвещение, 1981.
16. Орлов А.Б. Перспективы гуманизации обучения. Вопросы психологии, N 6. 1988.
17. Проблемы эстетического воспитания подростков. Сборник научно -методических статей. М: Наука, 1985.
18. Печко Л.П. Эстетическая культура и воспитание человека. М., 1991.
19. Школа 2100. Образовательная программа и пути ее реализации. Выпуск 3. - М.:Баласс” 1999.
20. Эстетическое воспитание школьников. / Под ред. Бурова А.И., Лихачева Л.К. - М.:Педагогика 1974.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/>

<https://edsoo.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://multiurok.ru/>

Рабочая программа воспитания реализуется через использование воспитательного потенциала занятий ритмики.

Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовнонравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Документ пронумеровано, прошито и скреплено печатью
15 (пятнадцать) (листов)
Директор ОЧУ ШСР «Прогресс»
Ильникова В.Г.
«31» августа 2023 г.

