

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 63

Принята
Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 29.08.2024



ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной общеобразовательной программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Ритмика»

/социально-оздоровительное направление/

1, 3-4 классы

Составитель:

Клевакина Наталия Викторовна, ВКК

Екатеринбург, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

1. Закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закона РФ от 24.06.2023 № 283-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
3. Закона Свердловской области от 15.07.2013 № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
4. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286;
5. Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 992;
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
7. Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
8. Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
9. Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
11. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”;
12. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”;
13. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 декабря 2022 г. № 24 "О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2”;
14. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 63.

Цель курса: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Место курса в плане внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 63: учебный курс предназначен для обучающихся 1, 3-4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год в 1-х классах, 34 часа во 3-4-х классах.

Содержание курса внеурочной деятельности

С учетом возраста, уровня восприятия учебного материала, уровня физических возможностей ребенка составлен календарно-тематический план.

Класс условно разделен на группы, в которых происходит корректировка учебных задач с учетом восприятия материала и индивидуальных способностей каждого ребенка.

Первый год обучения - 1-й класс Возраст: от 6,7 до 8, 9 лет.

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи:

Сформировать умение детей выразительно ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкально-ритмический рисунок, самостоятельно начинать упражнения после музыкального вступления.

б). Пластический тренинг.

Задачи:

Освоить и закрепить элементарный комплекс упражнений по пластике.

в). Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Задачи:

Научиться выразительно, передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, инсценировать игровые песни, придумывать варианты образных движений в играх. Сюжетные игры на распознавание ритма. Изображение птиц, животных по показу педагога, с помощью игрушек, детских картинок. Освоение свободного движения под четко ритмически доступную музыку. Свободная передача сильных и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения.

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

1.Подготовительная часть

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Задачей этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строение упражнений, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, упражнения на связь с музыкой. 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, уровнем подготовки. На эту часть отводится примерно 10- 15% общего времени занятия.

2.Основная часть занятия.

Задача основной части являются: развитие и совершенствование физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев; обработка композиций.

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

Методические особенности: на данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – обработка знакомого материала.

3.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 расслабления; плавные движения руками.

Методические особенности: В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятиях успехов в выполнении движений, создает и улучшает чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания, советы по поводу недостаточного освоения движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмичная деятельность включает ритмичные упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой

Тема 1. Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика(1 час)

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты(1 час)

Тема 3. Музыкально – ритмичные упражнения(1 час)

Тема 4. Построение и перестроение(1 час)

Тема 5. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы(1 час)

Тема 6. Ритмические рисунки в движении(1 час)

Тема 7. Виды шага, бега, прыжков(1 час)

Тема 8. Изучение позиций(2 час)

Тема 9. Упражнения на расслабление мышц(1 час)

Тема 10. Гимнастика (2 час)

Тема 11. Постановка гимнастической композиции с предметами(4 час)

Итоговое занятие

Раздел 2. «Танцевальная азбука» Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Тема 1. Элементы классического танца (4 часа)

Тема 2. Элементы народно — сценического танца (5 часа)

Тема 5. Постановка танцевальной композиции (4 часов)

Итоговое занятие

Раздел 3. «Танец»

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно - сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно - сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Тема 1. Образные игры (4 часов)

Тема 2. Понятие танец. Виды танца (8 часов)

Тема 3. Постановка танца (5 часов)

Итоговое занятие.

Раздел 4. «Творческая деятельность»

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я - учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценировка стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам:

Тема 1. Игровые этюды (4 часа)

Тема 2. Современная хореография и ее особенности (6 часа)

Тема 3. Постановка современной хореографии (5 часов)

Итоговое занятие

Ритмика - гимнастические упражнения

Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и т.д..

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.

Пластический тренинг.

В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов. Пластический тренинг используется как метод релаксации, как одна из форм ЛФК.

Импровизация движения на музыкальные темы, игры под музыку.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

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

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- в положительном отношении обучающихся к занятиям музыкально – двигательной деятельностью,
- накоплении необходимых знаний,
- умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижении личностно значимых результатов в музыкальном физическом совершенстве.
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1-2	Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика	Формируем внимательность, чувство ритма	2	http://atlas100.ru/about/
3-4	Элементы музыкальной грамоты	Игра на знание движений хоровода, кадрили	2	https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/
5-6	Музыкально ритмические упражнения	Развиваем способности к импровизации	2	https://postupi.online/
7-8	Построение и перестроение	Формируем творческое мышление	2	http://consultant.ru/
9-10	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	Просматриваем видео о бальных танцах (выражение эмоций по средствам танца)	2	http://bizlog.ru/eks/
11-12	Ритмические рисунки в движении	Формируем умение чувствовать ритм	2	http://atlas100.ru/about/
13-14	Виды шага, бега, прыжков	Формируем внимательность, чувство ритма	2	https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/
15-16	Изучение позиций	Игра на знание движений хоровода, кадрили	2	https://postupi.online/
17-18	Упражнения на расслабление мышц	Развиваем способности к импровизации	2	http://consultant.ru/
19-20	Партерная гимнастика	Формируем творческое мышление	2	http://bizlog.ru/eks/
21-22-23	Постановка гимнастической композиции предметами	Просматриваем видео о бальных танцах (выражение эмоций по средствам танца)	3	http://atlas100.ru/about/

24-25	Элементы классического танца	Формируем умение чувствовать ритм	2	https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/
26-27	Элементы народно-сценического танца	Формируем внимательность, чувство ритма	2	https://postupi.online/
28-32	Постановка русского народного танца - хоровод	Игра на знание движений хоровода, кадрили	5	http://consultant.ru/
33	Итоговое занятие	Развиваем способности к импровизации	1	http://bizlog.ru/eks/

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1-2	Подвижная игра «Автомобили»	Формируем внимательность, чувство ритма	2	http://bizlog.ru/eks/
3-4	Игра «Чей кружок быстрее»	Игра на знание движений хоровода, кадрили	2	http://atlas100.ru/about/
5-6	Музыкальная игра «Переправа»	Развиваем способности к импровизации	2	https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/
7-8	Образная игра «Логическая цепочка»	Формируем внимательность, чувство ритма	2	https://postupi.online/
9-14	Понятие танец. Виды бального танца	Игра на знание движений хоровода, кадрили	5	http://consultant.ru/
15-20	Вальс	Развиваем способности к импровизации	6	http://bizlog.ru/eks/

21-25	«Сиртаки»	Формируем внимательность, чувство ритма	5	http://atlas100.ru/about/
26-30	Диско	Игра на знание движений хоровода, кадрили	5	https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/
31-33	Летка Енька	Развиваем способности к импровизации	3	https://postupi.online/
34	Итоговое занятие	Развиваем способности к импровизации	1	http://consultant.ru/

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1-5	Постановка танца «Полька»	Формируем внимательность, чувство ритма	5	http://bizlog.ru/eks/
6-9	Игровая ситуация «Прогулка»	Игра на знание движений хоровода, кадрили	4	http://atlas100.ru/about/
10-13	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Замри»	Развиваем способности к импровизации	4	https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/
14-18	Игра «Я - ветерок»	Формируем внимательность, чувство ритма	5	https://postupi.online/
19-23	Этюд «Репка»	Игра на знание движений хоровода, кадрили	5	http://consultant.ru/
24-28	Современная хореография и ее особенности	Развиваем способности к импровизации	5	http://bizlog.ru/eks/
29-30	Эстрадный танец	Формируем внимательность, чувство ритма	2	http://atlas100.ru/about/

31-33	Постановка современного танца	Игра на знание движений хоровода, кадрили	3	https://testometrika.com/business/test-to-determine-career/
34	Итоговое занятие	Развиваем способности импровизации	1	https://postupi.online/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861827

Владелец Леванова Анастасия Владимировна

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025