

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.ДМИТРИЕВА»  
ДМИТРИЕВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
307500 КУРСКАЯ ОБЛАСТЬ г.ДМИТРИЕВ, ул.ВОЛОДАРСКОГО д.37 Тел 8(47150)21495,22556  
<http://2sosh.obrazovanie46.ru>, e-mail:[school2\\_46\\_018@mail.ru](mailto:school2_46_018@mail.ru)

Рассмотрено на заседании МО  
учителей начальных классов  
протокол  
№ 1 от 29 августа 2023 года  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Т.И.Дубинина

Принято на заседании  
педагогического совета  
школы протокол №1  
от 30 августа 2023 года

Согласовано:  
зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_ М В Сметанина  
«01» сентября 2023 года

Утверждено и введено в действие  
приказом № 257  
от 01 сентября 2023 года  
директор школы:  
\_\_\_\_\_ Т.Ф.Брусильцева

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

(начального общего образования)

Направление «Спортивно-оздоровительное»

1 класс

Составитель: педагог дополнительного  
образования

*Трофимова Алла Алексеевна*

2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Ритмика» по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06.10.2009 года № 373
- закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- программы по физической культуре 1-4 классы А.П. Матвеев, 2009.
- плана внеурочной деятельности 2016-2017 учебного года МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Дмитриева»,
- программы формирования и развития УУД
- концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторы А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, 2011
- планируемых результатов в начальной школе, авторы М.Ю.Демидова, С.В.Иванов, 2009 г.
- положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г.Дмитриева»

### **Значение программы**

Ритмика занимает важное место в системе художественно – эстетического образования. Эта дисциплина является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

### **Программа направлена:**

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности.

**Цели программы:** социальная адаптация детей, эстетическое развитие, воспитание трудолюбия.

**Задачи программы:** воспитание музыкальных способностей, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических данных, координации

движения, хореографической памяти, формирование умений соотносить движения с музыкой, приобщение к хореографическому искусству.

**Методы:** словесный (беседа, рассказ, объяснение); практический; наглядный.

**Формы проведения занятий:** беседа, диалог, игры, тестирование, практические занятия, соревнования.

### **Описание места курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год (68 занятий в год). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут в 3 классе. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 3-х классов.

Занятия по программе «Ритмика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Раздел 1. Хореографическая азбука**

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса; наклоны головы вперёд и в стороны; повороты головы вправо и влево; подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочерёдно; круговые движения плечами; круговые движения головой по полукругу и по целому кругу; упражнения для рук; подъём и опускание вверх – вниз; разведение в стороны; круговые движения; сгибание рук в локтях; Для кистей вращение и сгибание;

Упражнение для корпуса: наклоны и повороты; перегибы назад; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса;

Прыжки

на обеих ногах; на одной; перескоки с одной на другую; в стороны подскоки; лёгкий бег;

Фигурная маршировка

Виды рисунков танца: круг; колонна; шеренга; диагональ; змейка; цепочка; зигзаг;

Виды фигур

танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцах; на пятках; галоп; подскоки; бег с захлестом; бег «лошадки»; приставной шаг; маршевый шаг; галоп;

Элементы классического танца

постановка корпуса; позиции ног 6, 1, 2; постановка стоп; постановка рук: подготовительное положение, 1, 2, 3; *bettement tendu* в 1-3 позициях; *demi plie* в 1-3 позициях; *bettement tendu* с *demi plie* в 1 и 3 позициях; *bettement tendu jete* в 1 и 3 позициях; *rond de jambe par terre* *endeors et dedan preparations* для рук у станка; трамплинные прыжки; понятие *en face*;

Элементы народного танца: положение рук на поясе; шаг с приставкой; притопы; «ковырялочка»; «гармошечка»; шаг с подскоком; галоп; полька; простейшие хлопучки; вращение по точкам класса на месте;

#### **Раздел 2. Музыка и танец**

Темп: быстрый; медленный; умеренный;

Характер: весёлый; грустный; спокойный;

Жанры музыки: песня, танец, марш;

Музыкальные произведения: 2-х частные; 3-х частные;

Сильные и слабые доли в музыке

Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4.

Нюанс: громко, тихо;

Импровизационные движения

Музыкальные игры: «Ручеёк», «Плетень», «Цапля», «Ищи свой цвет».

### **Раздел 3. Танцевальные композиции**

«Чебурашка», «Разноцветная игра», «Фигурный вальс», «Куклы неваляшки», «Сударушка», «Полька», «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Самбо».

### **Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ритмика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- владеть простейшими построениями (фигуры и рисунка танца);
- владеть различными танцевальными шагами;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
<b>Раздел 1. Музыка и танец.</b>		<b>32 ч.</b>		
1	Танцевальный шаг с носка	2 ч		
2	Характер в музыке:	2 ч		

	весёлый			
3	Шаг на полупальцах	2 ч		
4	Темп в музыке: быстрый	2 ч		
5	Маршевый шаг	2 ч		
6	Характер в музыке: грустный	2 ч		
7	Круг	2 ч		
8	Темп в музыке: медленный	2 ч		
9	Шеренга	2 ч		
10	Жанры в музыке: песня танец и марш	2 ч		
11	Позиции ног: 6, 1, 2, 3	2 ч		
12	Приставной шаг	2 ч		
13	Колонна	2 ч		
14	Позиции рук:подготовительное положение,1, 2, 3	2 ч		
15	Музыкальные произведения: 2-х частные	2 ч		
16	Положение рук на поясе	2 ч		
<b>Раздел 2. Танцевальные композиции</b>		<b>36 ч.</b>		
17	«Чебурашка»	2 ч		
18	«Чебурашка»	2 ч		
19	«Чебурашка»	2 ч		
20	«Чебурашка»	2 ч		
21	Диагональ	2 ч		
22	Постановка стоп	2 ч		
23	Круг в круге	2 ч		
24	«Разноцветная игра»	2 ч		
25	«Разноцветная игра»	2 ч		
26	«Разноцветная игра»	2 ч		

27	Шаг с приставкой	2 ч		
28	Лёгкий бег	2 ч		
29	Прыжки на обеих ногах	2 ч		
30	Подъём и опускание рук	2 ч		
31	Разведение рук в стороны	2 ч		
32	Наклоны корпуса	2 ч		
33	Прыжки на одной ноге	2 ч		
34	Круговые движения рук	2 ч		
	Итого:	68 ч		

### **Литература для учителя**

1. Богданов А.Г. Урок русского народного танца. М., 2004
2. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. М., 2006
3. Блок А. Д. Классический танец.- М.:Искусство,2001.

### **Дополнительная литература**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца.-Л.:Искусство,1980.
2. Барышникова Т.Азбука хореографии. (Внимание: дети).- М.Ральф,2000.
3. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005