**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Красноярского края ‌‌**

**‌****Отдел образования г. Бородино‌**​

**МБОУ СОШ №2 г. Бородино**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическим объединением учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.А.Антонова  Протокол№01  от «30» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.В. Белянина  Протокол№01  от «30» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Ф.Маркелова  Приказ №01-27-124  от «30» 08 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2165922)

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**"Ритмика"**

1-4 классы

Ф.И.О учителя:

Каур Юлия Владимировна

**г.Бородино‌** **2024-2025 учебный год‌**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта на основе примерной программы по учебным предметам и рабочим программам:

И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

**Развитие музыкальности.**

* Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
* Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
* Развитие музыкальной памяти.

**Развитие двигательных качеств и умений:**

* Развитие ловкости, точности, координации движений;
* Развитие гибкости и пластичности;
* Формирование правильной осанки, красивой походки;
* Воспитание выносливости, развитие силы;
* Развитие умения ориентироваться в пространстве;
* Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

**Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

* Развитие творческого воображения и фантазии;
* Развитие способности к импровизации в движении.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

**Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально- ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Метапредметные результаты**

•**регулятивные**

способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении, наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

•**познавательные**

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

**Учащиеся должны уметь:**

\*готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

\*под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

\*ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

\*ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая

круг и не сходя с его линии;

\*ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

\*соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

\*выполнять игровые и плясовые движения;

\*выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

\*начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

•**коммуникативные**

\*умение координировать свои усилия с усилиями других;

\*задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**Предполагаемая результативность:**

\*Приобретение навыков постановки корпуса, головы, сохранение осанки на протяжении всего занятия, освоить понятия гибкости, ритмичности, согласованности, синхронности исполнения;

\*Укрепление здоровья через упражнения, танцы и игры;

\*Первоначальные знания и представления о народном, классическом и эстрадном танце.

**Учащиеся должны уметь:**

 готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

 под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

 ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

 ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.

 ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

 соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

 выполнять игровые и плясовые движения;

 выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

 начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

• коммуникативные

 умение координировать свои усилия с усилиями других;

 задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки | 1 |
| 2-3 | Ориентировка в пространстве.  Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) | 2 |
| 4-5 | Игры под музыку | 2 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 7 | Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). | 1 |
| 8 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 9 | Разминка. Музыкально — танцевальные игры. | 1 |
| 10-11 | Ритм, ритмический рисунок.  Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4. | 2 |
| 12 | Игры под музыку.  Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции. | 1 |
| 13 | Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции. | 1 |
| 14 | Виды хлопков.  Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180\* и обратно. | 1 |
| 15 | Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды | 1 |
| 16 | Образные движения.  Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. | 1 |
| 17-19 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 3 |
| 20-21 | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 22-23 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 2 |
| 24-25 | Подвижные игры. Образные танцы (игровые) | 2 |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 27-30 | Упражнения на развитие осанки | 4 |
| 31 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 32 | Репетиция танца | 1 |
| 33 | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | ИТОГО | 33 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Название темы | Кол-во часов |
|
| 1. | Вводное занятие.  Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2. | Разминка. | 1 |
| 3.  4. | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 5.  6.  7.  8.  9. | Танец | 5 |
| 10.11. | Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. | 2 |
| 12. | Разминка. | 1 |
| 13.14. | Движения по линии танца. | 2 |
| 15.16.17.18.  19. | Танец | 5 |
| 20.21.  22.  23. | **Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.** | 4 |
| 24. | Разминка. | 1 |
| 25. | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 26.  27.  28.  29.  30. | Танец | 5 |
| 31. | Разминка. | 1 |
| 32. | Движения по линии танца. | 1 |
| 33. | Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». | 1 |
| 34. | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | ИТОГО | 34 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Кол-во часов |
|  |  | 34 |
| 1 | Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Ходьба. Виды ходьбы. | 1 |
| 2 | ОРУ под музыку.  Элементы гимнастики.  Степ-аэробика. | 2 |
| 3 | Разминка под музыку.  Галоп, подскоки в повороте. | 2 |
| 4 | Упражнения на развитие координации.  Галоп, подскоки в повороте. | 2 |
| 5 | ОРУ под музыкальное сопровождение. Ходьба с координацией рук и ног. | 1 |
| 6 | Азбука ритмической гимнастики.  Степ-аэробика. | 1 |
| 7 | Позиции рук. Основные правила.  Комплекс гимнастической пирамиды. | 2 |
| 8 | Позиции ног. Основные правила. | 2 |
| 9 | Разучивание танцевальных связок. | 3 |
| 10 | Закрепление пройденного материала.  Разучивание танцевальных связок.  Степ-аэробика. | 1 |
| 11 | Разминка под музыку.  Шаг польки. | 2 |
| 12 | Галоп, подскоки в повороте.  Ритмика под музыку. | 2 |
| 13 | Работа над растяжкой.  Ритмика под музыку.  Степ-аэробика. | 2 |
| 14 | Мостик, стойка на лопатках. | 3 |
| 15 | Акробатические сюжеты и этюды. | 3 |
| 16 | Отработка гимнастических элементов в парах. | 4 |
| 17 | Конкурс «Акробатические пирамиды». | 1 |
|  | ИТОГО | 34 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
|  | |  | 34 |
| 1 | | Введение в мир танца. Правила техники безопасности на занятиях.. Виды ходьбы под музыкальное сопровождение. | 1 |
| 2 | | Разминка под музыку.  Элементы гимнастики.  Основы знаний. | 3 |
| 3 | | Разучивание разминки с предметами под музыкальное сопровождение.  Степ-аэробика. | 3 |
| 4 | | Упражнения на развитие координации. | 2 |
| 5 | | ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса. | 3 |
| 6 | | Азбука ритмической гимнастики. | 3 |
| 7 | | Разминка под музыку.  Степ-аэробика. | 1 |
| 8 | | Позиции ног. Основные правила. Сюжетно-ролевые игры. | 2 |
| 9 | | Позиции ног. Основные правила. Сюжетно-ролевые игры.  Степ-аэробика. | 1 |
| 10 | | Разучивание элементов в современных ритмах.  Комплекс ОРУ под музыку. | 2 |
| 11 | | Разучивание элементов в современных ритмах | 2 |
| 12 | | Галоп, подскоки в повороте.  Гимнастическая комбинация.  Степ-аэробика. | 2 |
| 13 | | Партерная гимнастика.  Пластические этюды. | 4 |
| 14 | | Акробатическая комбинация.  Степ-аэробика. | 1 |
| 15 | | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | 1 |
| 16 | | Работа над растяжкой. Разучивание элементов в современных ритмах | 2 |
| 17 | | Конкурс « Я - Гимнаст». | 1 |
|  | ИТОГО | | 34 | |

**Список литературы:**

И.Н.Чуркова. «Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений». Смоленск, 2011

Е.С. Крючек «Содержание и методика проведения оздоровительных занятий»Ильяшенко Н.Ф. «Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания».

Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и каждого».

Сотник Ж.К., Заричанская Л.А. «Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений ритмической гимнастики». Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.

Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.

Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.

Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.

Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.

Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор,