Управление образования администрации Топкинского района муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено Утверждено

на заседании МО решением педсовета

протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_

руководитель МО председатель педсовета

­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_ Т.В. Волосникова \_\_\_\_\_ С.А. Орлинская

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «***Ритмика»***

уровень, класс ***основное начальное, 1-4класс***

направление ***спортивно-оздоровительное***

Составители: ***Макаренко И.В.***

Кол-во часов: 135 часов

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**1 год**

**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 эмоциональноценностного 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 движениии.
* **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.

**2 год**

**Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все иг­ровые и плясовые движения.

**Метапредметные результаты**

* **Регулятивные**
* Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* **самовыражение ребенка в движении, танце.**
* **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

* понимать и принимать правильное исходное положение в соответ­ствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строиться (быстро, точно);
* сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
* самостоятельно определять нужное направление движе­ния по словесной инструкции учителя, по звуковым и му­зыкальным сигналам;
* соблюдать темп движений, обращая внимание на музы­ку, выполнять общеразвивающие упражнения в определен­ном ритме и темпе;
* правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
* **коммуникативные**
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совме­стной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения инте­ресов;
* умение координировать свои усилия с усилиями других.

**3 год**

**Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

**Метапредметные результаты**

* **регулятивные**
* проявлять познавательную инициативу в учебном со­трудничестве;
* умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
* **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**
* **познавательные**
* умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
* рассчитываться на первый, второй, третий для последу­ющего построения в три колонны, шеренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направ­ления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять пра­вильность его исполнения (хлопками или притопами).
* **коммуникативные**
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* **участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;**

**4 год**

**Личностные результаты**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.  **Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

**Метапредметные результаты**

* **регулятивные**
* преобразовывать практическую задачу в познаватель­ную;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по резуль­тату;
* целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
* **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

* правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слы­шать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно пе­рестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
* **коммуникативные**
* продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, по­следовательно и полно передавать партнеру необходимую ин­формацию как ориентир для построения действия;
* умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Формы работы | Виды деятельности |
|  | **1год** |  |  |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве.**  Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высо­ким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из ше­ренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений впе­ред, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. | презентации,  индивидуальная,  групповая,  коллективная деятельность. | упражнения; статические упражнения;  упражнения под музыку;  подвижные игры;  треннинги;танцы;  концерты;  праздники. |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения.**  *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровози­ки»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать пред­меты перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опо­ры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и при­ведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупаль­цы. Упражнения на выработку осанки.  *Упражнения на координацию движений.* Перекрестное под­нимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставле­ние левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.  Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.  *Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в сторо­ны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерыв­ным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). |
| 3 | **Игры под музыку.**  Выполнение ритмичных движений в соответствии с раз­личным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцеваль­ный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Вы­полнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, дея­тельность человека), в соответствии с определенным эмо­циональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцен­тов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пе­нием или речевым сопровождением. |
| 4 | **. Танцевальные упражнения.**  Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спо­койный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Под­прыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для де­вочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.  Танцы и пляски |
|  | **2 год** |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве.**  Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в ше­ренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по од­ному. Построение круга из шеренги и из движения врассып­ную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных зада­ний с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения.**  *Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упраж­нения *с* лентами. Наклоны и повороты головы вперед, на­зад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сги­бая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флаж­ки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед со­бой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.  *Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и воз­вращение в исходное положение с одновременным сгиба­нием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднима­ние левой ноги, согнутой в колене, с одновременным под­ниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедле­ние движений в соответствии с изменением темпа музы­кального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.  *Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раска­чивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхива­ние кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация дви­жения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). |
| 3 | **Игры под музыку.**  Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и ме­лодических изменений в музыке и выражение их в движе­нии. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в дви­жениях игровых образов И содержания песен. Самостоятель­ное создание музыкально-двигательного образа. Музыкаль­ные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопро­вождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| 4 | **Танцевальные упражнения.**  Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пру­жинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремитель­ный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Перемен­ные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Эле­менты русской пляски: шаг с притопом на месте и с про­движением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки сво­бодно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторо­ну, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).  Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.  Танцы и пляски  Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».  Парная пляска. Чешская народная мелодия.  Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.  Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». |
|  | **3 год** |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве.**  Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чере­дование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одно­го круга в два, три отдельных маленьких круга и концентри­ческие круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в об­щий круг.  Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения.**  *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и кру­говые движения головы. Движения рук в разных направле­ниях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед со­бой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряже­нием (растягивание резинки). Повороты туловища в сочета­нии с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседа­ние. Круговые движения ступни. Приседание с одновремен­ным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание че­рез сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработ­ку осанки.  *Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противопо­ложную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в соче­тании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флаж­ками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисун­ков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровож­дением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учи­тель прохлопал, и наоборот.  *Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков паль­цев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Пере­несение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. |
| 3 | **Игры под музыку.**  Передача в движениях частей музыкального произведе­ния, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плав­нее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игро­вых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. |
| 4 | **Танцевальные упражнения.**  Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: пристав­ные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с про­движением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Ос­новные движения народных танцев. |
|  | **4 год** |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве.**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четы­ре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из не­скольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наме­чать диагональные линии из угла в угол. Сохранение пра­вильной дистанции во всех видах построений с использова­нием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения.**  *Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения голо­вы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Кру­говые движения плеч, замедленные, с постоянным ускоре­нием, с резким изменением темпа движений. Плавные, рез­кие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны ру­ками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движе­ний ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгиба­ние в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внут­ренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.  *Упражнения на координацию движений.* Разнообразные со­четания одновременных движений рук, ног, туловища, ки­стей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочеред­ные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).  *Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и кор­пусом, висящими руками и опущенной головой («петруш­ка»). С позиции приседания на корточки с опущенной голо­вой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).  То же движение в обратном направлении (имитация увя­дающего цветка). |
| 3 | **Игры под музыку.**  Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Раз­учивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, ре­чевым сопровождением. Инсценирование музыкальных ска­зок, песен. |
| 4 | **Танцевальные упражнения.**  Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвиже­нием назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне ина полупальцах. Разучивание народных танцев. |

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1 | Упражнения на ориентацию в пространстве | 4 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения | 6 |
| 3 | Игры под музыку | 8 |
| 4 | Танцевальные упражнения | 15 |
| 5 | Резерв | 2 |
|  | Всего | **35** |