

Приложение 11  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ ОШ№16

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**эстетического направления**  
**«Ритмика»**  
**4 класс**

2022 г.

## **1.Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве – 4 часа.**

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.

### **Ритмико - гимнастические упражнения – 12 часов.**

*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. **Упражнение на расслабление мышц.** Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). Имитация погодных явлений: распускание цветов, рост деревьев, ветер, падение снежинок.

### **Упражнения с музыкальными инструментами – 4 часа**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Игра «Солнышко». «Игра «На поляне у реки».

### **Игры под музыку – 4 часа**

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 не сложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Инсценирование сказки: «Гирвас-озеро», «Дочь Солнца».

### **Танцевальные упражнения– 10 часов**

Исполнение элементов плясок и танцев. 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 и на полупальцах. Разучивание народных танцев. Пляска мальчиков «Чеботуха». Элементы русской пляски. Хоровод. «Круговой массовый танец».

### **Формы организации внеурочных занятий:**

презентации,  
индивидуальная,  
групповая,  
коллективная деятельность.

## **Планируемые результаты**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика» отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному, культурному, историческому и научному наследию, основных мировых и отечественных тенденциях развития танцев для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение танцевальных упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой внеурочной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по ритмике, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях танцами.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **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.

#### **Тематическое планирование по ритмике в 4 классе (34 ч)**

№ п/п	Темы разделов	Количество	Электронные образовательные ресурсы
		ство	

		часов	
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	1. <a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_d_etmi_metodicheskoe_posobie_q_uot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/">http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_d_etmi_metodicheskoe_posobie_q_uot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/</a> - о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми.
2	Ритмико - гимнастические упражнения	12	2. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2	Упражнения с музыкальными инструментами	4	Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <a href="http://ru.wikipedia.org">http://ru.wikipedia.org</a>
4	Игры под музыку	4	4. Каталог спортивных организаций <a href="http://sportschools.ru">http://sportschools.ru</a>
5	Танцевальные упражнения	9	5. <a href="http://www.horeograf.com">www.horeograf.com</a> . Сайт посвящен хореографам и танцорам. 6. <a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a> . Методические и дидактические разработки по хореографии. 7. <a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a> . Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа. 8. <a href="http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_kh_oreografy_i_baletmejstery_ko_mplekt_plakatov/">http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_kh_oreografy_i_baletmejstery_ko_mplekt_plakatov/</a> Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры 9. <a href="http://www.gallery.balletmusic.ru">http://www.gallery.balletmusic.ru</a> - Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея 9. <a href="http://www.balletmusic.ru">http://www.balletmusic.ru</a> -Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка 10. <a href="http://www.russianballet.ru">http://www.russianballet.ru</a> Журнал «Балет» 11. <a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a> Сайт содержит обширные подборки упражнений в разделе «Фонотека», методических материалов, записей вебинаров и семинаров для хореографов 12. <a href="http://www.lisaharrisdance.com">http://www.lisaharrisdance.com</a> (сайт американской пианистки, концертмейстера балета Лизы Харрис); 13. <a href="http://www.josuonline.com">http://www.josuonline.com</a> (CD для танца и балетного класса); 14. <a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a> (все для хореографии и танцоров); 15. <a href="http://sov-dance.ru/">http://sov-dance.ru/</a> - Национальная Академия Современной хореографии 16. <a href="http://www.ballet.classical.ru/">http://www.ballet.classical.ru/</a> - Маленькая балетная энциклопедия 17. <a href="https://baletnik.nethouse.ru/">https://baletnik.nethouse.ru/</a> (Сборники А. Стрельниковой) 18. <a href="http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnyate_matika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam">http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnyate_matika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam</a> (сборники по хореографии и танцам) 19. Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&amp;v=3ILs_uu5arQ&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&amp;v=3ILs_uu5arQ&amp;feature=emb_logo</a>

		<p>20. Мастер-класс «Построение урока классического танца». Педагог классического танца ГБУ ДОгМ «ДШИ № 18» Титова Ирина Борисовна - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M8T0EcL9RC8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=M8T0EcL9RC8&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>21. Мастер-класс «Базовые элементы танцевального направления «Хип-хоп культура» - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo">https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo</a></p> <p>22. Канал «Живи!». Видео занятия «Танцы для детей» (25 уроков) – (Тренер Максим Юров Динамичный проводит обучающий курс для детей от 8 до 15 лет. Помогает сделать первые шаги в освоении модных танцевальных направлений: хип-хоп, регги-данс-холл, джаз) <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLaqY_eh_i59oZqm2Ah546aGs_DKvgnq3">https://www.youtube.com/playlist?list=PLaqY_eh_i59oZqm2Ah546aGs_DKvgnq3</a></p> <p>23. Видео уроки по хип-хопу, тренер Д. Никитин (7 видео уроков по хипхопу: базовые движения. 3 вида кача: коленями, тазом и корпусом, совмещение простейших передвижений с базовым качем, раннинг мен, крис крос, роджер реббит) <a href="https://dancedb.ru/hip-hop/education/video/382/#tempVideo">https://dancedb.ru/hip-hop/education/video/382/#tempVideo</a></p>
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>