

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Выселки муниципального района Ставропольский Самарской области

**Рассмотрено:**  
Заседание МО учителей  
начальной школы  
Протокол №1  
от «11» августа 2022 г.

**Согласовано:**  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «11» августа 2022 г.

**Утверждено:**  
Директор школы  
О.А. Чабуркина  
Приказ №84-од  
от «11» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
4 класс**

**2022 – 2023 учебный год**

**Рабочая программа внеурочной деятельности** по спортивно-оздоровительному направлению «Ритмика» для 4 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе Примерной программы внеурочной деятельности.

В соответствии с учебным планом программа по изучению курса внеурочной деятельности в 4 классе рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты освоения курса «Ритмика».**

#### **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;
  - ✓ рассчитывать 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 и др.;

**К концу года обучающиеся научатся:**

- определять музыкальный размер (2/4, 4/4);
- воспроизводить ритмический рисунок;
- знать и грамотно исполнять фигуры программных танцев;
- знать поклон, позиции рук и ног;
- ориентироваться в танцевальной музыке

**Получат возможность научиться:**

- двигаться в такт музыке;
- владеть основными движениями;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- иметь представление о пространстве и ориентироваться в нём.
- осуществлять самоконтроль.

**Содержание учебного курса «Ритмика».**

**1. Введение – 1 час. ТБ.**

**2. Упражнения на ориентировку в пространстве. – 5 часов.**

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 концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами.

**Практическая и игровая деятельность.** Игры-хороводы, игры-импровизации.

**3. Ритмико-гимнастические упражнения – 3 часа.** (Проводятся в начале каждого занятия).

**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. Повороты туловища в сочетании с наклонами вперёд, и стороны с движением рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Приседание

с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону. Упражнение на осанку.

**Упражнения на координацию движений.** Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, лентами). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.

**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.

**Практическая и игровая деятельность.** Упражнения под музыку. Комплекс зарядки под музыку.

**4. Игры под музыку 3 часа.** 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 развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

**Практическая и игровая деятельность.** Повторение и закрепление изученного. Игры с музыкальным сопровождением: игра «Игра с платочком», «Пройди в воротца», «Ручеек», «ниточка-иглочка», «Музыкальный поезд» и др.

#### **1. Танцевальные упражнения. Танцы 22 часа.**

Повторение элементов танцев 3 класса. Совершенствование танцевальных движений. 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. Движение парами: боковой галоп, поскоки. Позиции рук в парах, движения рук «поющие руки», «моторчик», «блинчики», хлопки «ладушки». Танцевальные движения: «рычажок», «гусиный шаг», «кружение», «косичка», «ковырялочка», притоп в сочетании с «точкой» и др. Основные движения народных танцев.

**Практическая и игровая деятельность.** Разучивание элементов танца. Танцы: «Ромашковое поле», «Снег и ёлки», «Вальс», «Флешмоб».

**Тематическое планирование**  
**(1 час в неделю, всего- 34 часа)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема</b>                                | <b>Количество<br/>часов</b> |
|------------------|--|-----------------------------|
| 1                | Введение.                                  | 1 ч                         |
| 2                | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 5 ч                         |
| 3                | Ритмико-гимнастические упражнения.         | 3 ч                         |
| 4                | Игры под музыку.                           | 3 ч                         |
| 5                | Танцевальные упражнения. Танцы.            | 22 ч                        |
|                  | Всего                                      | 34 ч                        |