

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5  
города Каменск - Шахтинского


**РАССМОТРЕНА:**

на методическом объединении учителей

гуманитарного цикла

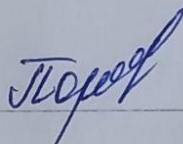
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

Руководитель

МО  Стогниенко Л.Р.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по УВР

 Пороло Т.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По учебному курсу

Внеурочной деятельности

Начального общего образования

«ритмика»

1 «А» класс

Учитель: Маринченко Альбина Сергеевна

Каменск – Шахтинский  
2022 год

## Оглавление

Пояснительная записка	стр 3
Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр 7
Содержание учебного предмета, образовательного курса	стр 9
Календарно - тематическое планирование	стр 11

## **1Раздел. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по ритмике для 1 классов составлена на основе следующих документов и материалов:

- 1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с поправками на 2018г.).
- 2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».
- 3.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- 4.Примерная программа авторская программа Ж. З. Фирилева, Е. Г. Сайкина « Танцевально – игровая гимнастика для детей.» Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.–СПб; « ДЕТСТВО – ПРЕСС «2000»
- 5.Образовательная программа МБОУ лицей № 5;
- 6.Положение о рабочей программе учителя МБОУ лицей № 5.
- 7.Учебный план МБОУ лицея №5 на 2022-2023 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2821-10

Цель курса: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Цели программы: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования;

На основе поставленной целей решаются задачи : 6

- :1.Формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувства ритма.
2. совершенствование жизненно-важных навыков ,развитие музыкального слуха и чувство ритма.
- 3.развитие интереса к занятиям ритмикой формам активного досуга, развитие координации движений ,эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти ,кругозора;

4. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

5. формирование красивой осанки, выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах;

6. улучшение психического состояния, повышения работоспособности и двигательной активности;

Предметом обучения ритмике в начальной школе является двигательная система человека и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области ритмики в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Ритмика» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Ритмика». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по ритмике являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Укрепление здоровья школьников посредством возможностей предмета ритмика:

- музыкально- ритмические и танцевальные упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, нейтрализуют умственную перегрузку и снимают утомление;

- ритм, который диктует музыка головному мозгу, регулирует нервное напряжение, улучшая тем самым деятельность всех органов чувств ребенка;

- танцевально-музыкальные движения развивают в детях умение слышать, воспринимать музыку, чувствовать ритм и воспроизводить это в танце.

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и не живой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выражения человека, а так же переживания чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

На прохождение программы по "Ритмике" выделено всего 33 часа.

В первом классе 33 ч. ( 1 ч. в неделю.)

## 2.Раздел. Планируемые результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим *упражнениям*.

### *Личностные результаты*

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 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.

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.

Предметные результаты:

В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать.

*В области трудовой культуры:*

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания

*В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

Умело применяя соответствующие понятия и термины.

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных способностей.

***Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов***

Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2011.

- Ж. З. Фирилева, Е. Г. Сайкина «Танцевально – игровая гимнастика для детей.» Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. –СПб; «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015».

### **3.Раздел . Содержание курса ритмика.**

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями,

перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике *состоит из четырёх разделов:*

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Ритмико-гимнастические упражнения
2. Игры под музыку
3. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.



Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей

### Учебно -тематический план

раздел	Формы организации видов деятельности	Количество часов
Упражнения на ориентировку в пространстве	Групповые	10
Ритмика-гимнастические упражнения	Фронтальные	10
Игра музыку	Индивидуальные и групповые	3
Танцевальные упражнения.	Групповые	10

#### 4.Раздел. Календарно-тематическое планирование

№п\п	Наименование тем занятий	Виды деятельности	Дата проведения занятия	
			1а	1б
<b>1</b>	Знакомство с предметом «Ритмика»	<i>( образовательно-познавательная направленность )</i>	<b>05.09</b>	<b>05.09</b>
<b>2</b>	Наши пальчики ругались	<i>образовательно- предметная направленность )</i>	<b>12.09</b>	<b>12.09</b>
<b>3</b>	Волшебные ниточки	<i>образовательно-познавательная )</i>	<b>19.09</b>	<b>19.09</b>
<b>4</b>	Упражнение « кувшин с водой»	<i>образовательно - познавательная направленность )</i>	<b>26.09</b>	<b>26.09</b>
<b>5</b>	Музыкальное сопровождение танца.	<i>(образовательно- предметная направленность)</i>	<b>03.10</b>	<b>03.10</b>
<b>6</b>	Ритмические движения	<i>( образовательно - предметная направленность, образовательно-тренировочная направленность)</i>	<b>10.10</b>	<b>10.10</b>
<b>7-8</b>	Марш на месте не спеша	<i>( образовательно - предметная направленность)</i>	<b>17.10</b>	<b>17.10</b>
<b>9</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика	<i>(образовательно-тренировочная направленность)</i>	<b>24.10</b>	<b>24.10</b>
<b>10</b>	Путешествие на лесную полянку	<i>( образовательно-познавательная направленность )</i>	<b>07.11</b>	<b>07.11</b>

<b>11-12</b>	Дети, стройтесь по порядку!	( образовательно-тренировочная направленность)	<b>14.11</b> <b>21.11</b>	<b>14.11</b> <b>21.11</b>
<b>13-14</b>	Музыкально- подвижные игры	( образовательно-познавательная направленность )	<b>28.11</b> <b>05.12</b>	<b>28.11</b> <b>05.12</b>
<b>15-16</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика	(образовательно-тренировочная направленность)	<b>12.12</b> <b>19.12</b>	<b>12.12</b> <b>19.12</b>
<b>17-18</b>	Танцуй веселей, с нами скорей!	(образовательно-тренировочная направленность)	<b>26.12</b> <b>09.01</b>	<b>26.12</b> <b>09.01</b>
<b>19-20</b>	Руки к солнцу поднимаю	...(образовательно-тренировочная направленность)	<b>16.01</b> <b>23.01</b>	<b>16.01</b> <b>23.01</b>
<b>21-22</b>	Танцуем вместе	(образовательно-познавательная направленность и образовательно-тренировочная направленность)	<b>30.01</b> <b>06.02</b>	<b>30.01</b> <b>06.02</b>
<b>23</b>	Путешествие в «Кукляндию»	образовательно-творческая направленность)	<b>13.02</b> <b>20.02</b>	<b>13.02</b> <b>20.02</b>
<b>24</b>	Музыкально-подвижные игры	( образовательно-познавательная направленность )	<b>27.02</b> <b>06.03</b>	<b>27.02</b> <b>06.03</b>
<b>25-26</b>	Давай, дружок попрыгаем (	образовательно-познавательная направленность и образовательно-тренировочная направленность)	<b>13.03</b> <b>03.04</b>	<b>13.03</b> <b>03.04</b>
<b>27-28</b>	Я на солнышке лежу (сть)	(образовательно-познавательная направленность и образовательно-тренировочная направленность)	<b>10.04</b> <b>17.04</b>	<b>10.04</b> <b>17.04</b>
<b>29-31</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика	( образовательно-познавательная направленность )	<b>24.04</b> <b>15.05</b>	<b>24.04</b> <b>15.05</b>
<b>32-33</b>	Танцуем с героями любимых сказок	образовательно-познавательная направленность )	<b>22.05</b> <b>29.05</b>	<b>22.05</b> <b>29.05</b>

