Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Журавенская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы _____ Т.Н. Кононова

Приказ от «31» августа 2019 г. №216-од

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Ритмика»
4 класс
(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель: Штифф Раиса Николаевна,
педагог дополнительного образования

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 4 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Журавенская средняя школа» и на основе авторской программы для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Программа рассчитана на 35 часов в год, 1 часа в неделю в соответствии с годовым календарным графиком.

Цель: приобщение обучающихся к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования**.**

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Развитие 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

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 **и** на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Формы организации внеурочных занятий**:**

презентации, выполнение танцевальных упражнений, выступления, участие в конкурсах.

Тематическое планирование

№	**Разделы и 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
5-9	Танец «Джайв».	5
10-11	Разминка.	2
12-13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
14-17	Танец «Джайв»	4
18-19	Общеразвивающие упражнения.	2
20-21	Разминка.	2
22	Упражнения на развитие координации.	1
23-27	Танец «Фигурный вальс»	5
28	Разминка.	1
29	Упражнения на улучшение гибкости.	1
30-34	Танец «Фигурный вальс»	5
35	Занятие-смотр знаний	1
	ИТОГО	**35**

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика видов деятельности учащихся	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению	02.09.19 - 06.09.19	
2	Разминка - ходьба, бег	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии	09.09.19 - 13.09.19	
3	Общеразвивающие упражнения: Ритмико-гимнастические упражнения	Научить ритмично исполнять движения под различные мелодии.	16.09.19 - 20.09.19	
4	Общеразвивающие упражнения: Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	23.09.19 - 27.09.19	
5	Танец «Джайв».Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	Развить музыкальный слух.	30.09.19 - 04.10.19	
6	Танец «Джайв».. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке.	Научиться правильно дышать. Следить за осанкой .	07.10.19 - 11.10.19	
7	Танец «Джайв».. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счёт, темы	14.10.19 - 18.10.19	
8	Танец «Джайв»..Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	Научить основным танцевальным шагам.	21.10.19 - 25.10.19	
9	Танец «Джайв»..Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	Выучить основные позиции рук и ног.	28.10.19 - 01.11.19	
10	Разминка Упражнения на расслабление мышц.	Научиться определять характер мелодии и	11.11.19 - 15.11.19	

		подбирать движения.		
11	Разминка Упражнения на расслабление мышц.	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	18.11.19 - 22.11.19	
12	Движения по линии танца. Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца.	Научиться определять медленно, быстро,	25.11.19 - 29.11.19	
13	Движения по линии танца. Танцевальные упражнения. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	02.12.19 - 06.12.19	
14	Танец «Джайв»	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	09.12.19 - 13.12.19	
15	Танец «Джайв»Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.	16.12.19 - 20.12.19	
16	Танец «Джайв»Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами.	Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхание, об осанке	23.12.19 - 27.12.19	
17	Танец «Джайв»Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение Танец «Джайв» с платочком).	Объяснить основные правила танцевального этикета.	13.01.20 - 17.01.20	
18	Общеразвивающие: Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	Приучать учащихся к танцевальной технологии.	20.01.20 - 24.01.20	
19	Общеразвивающие: Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	Выучить основные позиции рук и ног.	27.01.20 - 31.01.20	
20	РазминкаЭлементы народной хореографии: Сильные поскоки, боковой галоп.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	03.02.20 - 07.02.20	
21	Разминка Элементы народной хореографии: Танцевальные упражнения. Игровые двигательные упражнения с предметами.	Умение ставить ногу на каблук и на носок. Научить ритмично исполнять различные движения.	10.02.20 - 14.02.20	
22	Упражнения на развитие координации. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	17.02.20 - 21.02.20	

	Танец «Фигурный вальс» Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	Научить танцевать самый простой вальс.	24.02.20 - 28.02.20	
24	Танец «Фигурный вальс». Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре.	Научить ритмично исполнять различные мелодии	02.03.20 – 06.03.20	
25	Танец «Фигурный вальс». Разучивание танца в паре. Лодочка, окошечко.	Научить плавно двигаться, ритмично выполнять движения	09.03.20 – 13.03.20	
26	Танец «Фигурный вальс». Разучивание танца в пар. Шаг «квадрат»	Научить плавно двигаться, ритмично выполнять движения	16.03.20 – 20.03.20	
27	Танец «Фигурный вальс». Движения парами: Шаг «квадрат»	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его.	30.03.20 - 03.04.20	
28	Разминка. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц..	Научить маршировать танцевально, попадая в такт.	06.04.20 – 10.04.20	
29	Упражнения на улучшение гибкости. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	13.04.20 – 17.04.20	
30	Танец «Фигурный вальс». Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	20.04.20 – 24.04.20	
31	Танец «Фигурный вальс». Движения по кругу	Развить музыкальный слух	27.04.20 – 01.05.20	
32	Танец «Фигурный вальс». Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	04.05.20 – 08.05.20	
33	Танец «Фигурный вальс». Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны, в верх	Научить ритмично исполнять различные движения.	11.05.20 – 15.05.20	
34	Танец «Фигурный вальс». Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца	Научить правильно дышать. Следить за осанкой	18.05.20 – 22.05.20	
35	**Занятие-смотр знаний**	Выступление на сцене	25.05.20-29.05.20	

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол от «30» августа 2019г. № 1
_____ (Е.Н. Синтяева)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____(Е.Н. Мокроусова)
«30» августа 2019г.