

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области ГО Богданович

МАОУ Кунарская СОШ



Согласовано:
Зам. директора по ВР
М.А. Пантелеева
М.А. Пантелеева
«29» августа 2024г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1
от «29» августа 2024г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Ритмика»**

Уровень образования: начальное общее, 3 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов: 34

Педагог, категория; Мелкозёрова Татьяна Ильинична, ВКК

Срок реализации: 2024-2025 гг.

с.Кунарское
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение детей младшего школьного возраста ритмике и танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от педагога, не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

Ритмическая гимнастика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности, организации здорового образа жизни.

С помощью ритмической гимнастики можно снять психическое напряжение, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие.

Занятия в детском объединении «Ритмика и танцы» открывают большие возможности для многосторонних способностей школьника. На занятиях детского объединения самое главное пробудить в детях художественное начало, оптимально развить индивидуально-хореографические данные каждого ребенка. Помимо развития музыкально - ритмических данных на занятиях знакомятся с детскими и народными танцами.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое

воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**. Программа построена на личностно-ориентированном обучении (создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей).

Новизна прослеживается в ее содержании; в образовательный процесс включены элементы физического воспитания. Благодаря этому дети получают навыки танцевальной деятельности и физической культуры. Ребёнок чувствует себя успешным и получает навыки, умения для практической деятельности.

В программу введен раздел « Ритмика и пластика» так как для детей этого возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

Занятия служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания. Развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Дети младшего возраста из-за слабости мышц не могут долго держать корпус в натянутом состоянии и поэтому быстро устают. Упражнения на ковриках способствуют раскрепощению и отвлекают внимание детей на занятия другого характера.

Актуальность программы:

Творчество, его формирование и развитие - одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы

актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию.

Формирование творческих качеств личности необходимо начинать с детского возраста. По мнению психологов и педагогов, детей следует как можно раньше побуждать к выполнению творческих заданий.

Актуальность проблемы сделала необходимым поиск видов детской художественной деятельности, оптимальных с точки зрения формирования творчества. Творчество детей - своеобразная сфера их духовной жизни, их самовыражение.

Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как танец.

Танец не только форма художественного отображения жизни, но и форма общения людей. Для детей младшего школьного возраста танцевальная деятельность является одним из средств познания мира. Во время ознакомления с различными танцами, дети получают знания о культуре разных народов, их традициях, народных костюмах, истории народов разных национальностей.

Танец помогает создать условия для самореализации всех детей, но при этом необходимо концентрировать внимание на индивидуальности каждого ребенка.

Данная программа помогает формировать в ребенке активную деятельную личность.

Учит детей общаться и работать в коллективе.

Полученные знания и умения дети смогут использовать и применять в дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена:

- желанием детей и их родителей;
- здоровье сберегающим сопровождением программы.

Основной принцип программы:

Постепенность в усвоении материала.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует

обучающегося на приобщение к танцевально- музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из класса ритмики и пластики в танцевальный класс.

Цель программы:

- обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики) чувства дружбы и коллективизма; развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам танца. **Задачи обучающие:**

- познакомить с общими теоретическими понятиями ритмико-танцевальной деятельности;

- формировать целостное представление об искусстве танца;

-обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр; - обучить основным

элементам танца. **Воспитательные:**

- прививать основы сценической культуры, зрительской культуры;

- расширять общекультурный кругозор обучающихся;

- воспитывать интерес к искусству танца;

- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;

- привить основы коллективной деятельности;

- привить основы здорового образа жизни;

- воспитывать взаимовыручку, культуру общения с партнёром. **Развивающие:**

- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности.

-формировать практические умения и навыки в области ритмики и хореографии. - формировать творческие качества личности, творческое воображение.

Ожидаемые результаты:

В ходе занятий обучающиеся научатся пластике, основным танцевальным элементам, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами. К концу обучения **воспитанник должен знать:**

- постановку рук, ног в русском народном танце;
- движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины;
- основные

направления движения по

залу; -определять

характер танца; -правила

поведения в паре. **уметь:**

- определять размер музыкального такта;
- работать в танцевальной группе;
- выполнять танцевально-гимнастические элементы;
- ориентироваться в зале;
- исполнять ритмические танцы;
- исполнять детские и русский-стилизированный народный танцы.

Основополагающие принципы программы

- принцип учёта реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными, технологическими ресурсами;

- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;

- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;

- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- принцип комплексного подхода, позволяющий воспитывать, развивать какие-либо качества ребёнка в комплексе, а не по очереди;
- принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление;
- принцип внешней и внутренней дифференциации, который предполагает развитие у детей способностей к саморазвитию в выбранной сфере деятельности;
- принцип возможностей корректировки программы с учётом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде;
- принцип коммуникативной активности (использование новых, неизвестных обучающимся материалов, познавательная ценность которых вызывает потребность в общении);
- принцип сочетания коллективных и индивидуальных форм работы.

Критерии и способы определения результативности:

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой в контексте «Ожидаемые результаты». Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы:

- творческого мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;

- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку.
- сформированность общей культуры;
- владение пластикой тела и основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- развитый профессиональный интерес;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;
- преподавательские навыки при работе в качестве помощника руководителя коллектива

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах различных уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и района и, конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности.

Формы подведения итогов:

- Открытые занятия, контрольные занятия.
- Выступления в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня (внутригрупповые, городские, районные, областные).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Ритмика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ритмика и пластика»	11	1	10
2.	«Детский танец»	11	1	10
3.	«Народно-стилизированный танец»	12	1	11
	ИТОГО	34	3	31

СОДЕРЖАНИЕ

1. Модуль «Ритмика и пластика»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными понятиями в танце. Приобретение навыков владения собственным телом, развитие чувства ритма, гибкости, чёткости движений, правильности осанки.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться простейшими движениями, овладеть манипуляцией предметами в танце. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода. Направлен на формирование у детей начальных навыков синхронной ходьбы, перестроений в простые фигуры, умение держать эти фигуры в процессе танца, знать и отслеживать точное своё местоположение в картине танца. В ходе занятий происходит творческая самореализация личности ребёнка.

Цель модуля: Развитие физических способностей детей, создание условий для формирования интереса к занятию творчеством, к музыке, танцу. Формирования координации и умений владеть своим телом.

Задачи модуля:

- познакомить с общими теоретическими понятиями ритмико-танцевальной деятельности;
- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;
- привить основы коллективной деятельности;
- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности.

Теория: «Что такое ритмика?». Знакомство с основными понятиями. Значение разминки. Понятия «Ровная спина». Понятия «Вытянутая стопа». Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Упражнения на ритмичность. Ритмико-гимнастические упражнения, Общеразвивающие упражнения.

Практика: Разучивание основных понятий, исходных положений. Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа». Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на перестроения в

шеренгу, в колонну(солдатики), в рассыпную по кома. Игры «Бегущие ножки», «Правая и левая рука» Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Построение в шеренгу и колонну передвижение в сцеплении за руки, в рассыпную по команде. Упражнения на устойчивость, развитие координации. Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра. Упражнения на развитие пресса, Игра на ритмический рисунок. Музыкально-ритмическая игра. Упражнения на координацию, ориентировку в пространстве. Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук, позиций ног, положений головы. Растяжка. Пальчиковая гимнастика. Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги. Итоговое открытое занятие для родителей.

2. Модуль «Детский танец»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными танцевальными движениями. Приобретение навыков синхронного движения в танце, развитие чувства ритма. Обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики).

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основными элементами танца, овладеть простыми движениями, связками. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода. Направлен на формирование у детей начальных навыков синхронности движений, развитие чувства такта и ритма, умение держать осанку. В ходе занятий происходит раскрепощение, уходит зажатость, скованность движений.

Цель модуля: Развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам танца. Продолжать развивать физические способности детей, создание условий для формирования интереса к занятию творчеством, к музыке, танцу. Воспитание толерантности и терпимости к окружающим. **Задачи модуля:**

- формировать целостное представление об искусстве танца; - обучить основным элементам танца.
- прививать основы сценической культуры, зрительской культуры; - привить основы здорового образа жизни;

- воспитывать толерантность и терпимость.
- воспитывать взаимовыручку, культуру общения с партнёром.

Теория: Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого. Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Придумывание и обсуждение движений танца.

Практика: Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве. Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца. Отработка синхронности под счет. Отработка синхронности под музыкальное сопровождение. Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали. Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет. Отработка под музыку. Упражнение на раскрепощение. Упражнение на раскрепощение. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Инсценирование заданного действия под хлопки. Работа над синхронностью движений. Соединений всех движений в танец. Отработка танца. Показ танца на родительском собрании.

3. Модуль «Народно-стилизованый танец»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными танцевальными движениями народного танца. Приобретение навыков синхронного движения в танце, развитие чувства ритма. Обучить хореографической пластике. Воспитание чувства дружбы и коллективизма; развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам народного танца.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основными элементами народного танца, овладеть основными движениями народного танца. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода. Комплексный подход даёт возможность ребёнку точнее понять систему различных направлений в танце, понять свои предпочтения. В ходе занятий происходит развитие у детей способностей к саморазвитию в выбранной сфере деятельности.

Цель модуля: Развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам народного танца. Продолжать развивать физических способностей детей. Формировать способность к самопознанию, саморазвитию и самореализации своих способностей.

Задачи модуля:

-обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;

- расширять общекультурный кругозор обучающихся;
- воспитывать интерес к искусству танца;

-формировать практические умения и навыки в области ритмики и хореографии.

Теория: Понятие «хоровод», народно-стилизованый танец. Понятие «народно- характерный танец».

Практика: Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла». Изучение 1 комбинации танца. Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков. Отработка народных шагов с притопом. Отработка переходов двух групп на встречу друг другу, кружений двух групп, шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка, шагов в народном стиле у мальчиков и выпад. Соединение движений в танцевальную связку. Отработка хороводного шага в малом кругу. Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции. Работа над синхронность движений двух групп детей. Работа над 3 частью танца с переходами. Отработка шагов с переступанием накрест, синхронного шага обеих групп в танце, движений «ручеек», переходов в заключительной части. Соединение всех частей в танец. Отработка танца под музыку. Разминка, растяжка.

Показ танца родителям. Выступление.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 класс

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Ритмику».		1	-
2.	Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа».		-	1
3.	Первичная диагностика.		-	1
4.	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.		-	1
5.	Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну, в рассыпную по команде.		-	1
6.	Постановка корпуса. Основные правила.		-	1
7.	Построение в шеренгу и колонну, в рассыпную по команде.		-	1
8.	Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).		-	1
9.	«Хоровод»		-	1
10.	Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра.		-	1
11.	Упражнения на развитие пресса		-	1
12.	Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок «Паровозик».		-	1
13.	Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов.	1	1	-
14.	Работа над выходом с кубиками под счет.	1	-	1

15.	Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца.	1	-	1
16.	Отработка синхронности под счет	1	-	1
17.	Движение «Потягивание», «Вертушка». Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали.	1	-	1
18.	Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет	1	-	1
19.	Отработка под музыку.	1	-	1
20.	Упражнение на раскрепощение	1	-	1
21.	Работа в парах «Кружение».	1	-	1
22.	Отработка движений «почемучка» под счет, под музыку.	1	-	1
23.	Хлопковые упражнения	1	-	1
24.	Инсценирование заданного действия под	1	-	1

25	Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла».	1	-	1
26	Изучение 1 комбинации танца «Выход».	1	-	1
27	Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков.	1	-	1
28	Отработка народных шагов с притопом	1	-	1
29	Отработка народных шагов с притопом	1	-	1
30	Отработка переходов двух групп на встречу друг другу.	1	-	1
31	Отработка кружений двух групп.	1	-	1

32	Отработка шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка	2	-	2
33	Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет	1	-	1
34	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения.	1	1	-
Итого:		34	3	31

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. - Волгоград: Учитель, 2008
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат/Е.А. Бабенкова. - М.: ТЦ Сфера, 2009
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца/ А.Я.Ваганова. - С.-П., 2000
4. Васильева Т. К. Секрет танца/Т.К.Васильева. -С.-П.: Диамант, 1997
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы/ Н.И.Дереклеева-М.: ВАКО, 2007
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008
7. Затямина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. -М.: Издательство «Глобус», 2009
8. Петрусинский В.В. Обучение, тренинг, досуг. -М.: Новая школа, 1998
9. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие. -М.: ВЛАДОС, 2008
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». - СПб.: Детство-пресс, 2001
11. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. (-М., 2008). Учебно-методический комплекс:

Прішито: аронумеровано

ЛІСТОВ

П. А. Асочакова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451016

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025