


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Управление образования администрации городского округа г. Ак-Довурак
МБОУ СОШ №3 г. Ак-Довурака

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Хомушку Ч.Э
протокол №1
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
по УВР
Сарыглар Ч.Б
протокол №4
от «25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Хомушку М.Б
Приказ №19/г
От «26» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Ритмика»
для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Иргит Кара-Кат Хунан-ооловна
Учитель-ритмики

г. Ак-Довурак 2023г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по ритмике для 1 классов создана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 №373;
2. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – общеобразовательным программам начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;
3. Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25.05.2020 г. № 254
4. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 с изменениями от 29 июня 2011 года; 25 декабря 2013 года; 24 ноября 2015 года
5. Санитарно-эпидемических требований к устройству. Содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Утверждённого постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
7. Приказа Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022г. №159-д «О ведении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республике Тыва».
8. Примерная программа «Ритмика» для 1-4 классов, утверждённая Министерством образования 06.03.2015г. Авторской программы по внеурочную деятельность ритмика для учащихся 1-ого класса Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец».
9. Приказа школы от 26.08.2023 №193/1 «Об утверждении учебных планов на 2023-2024 учебный год»;

на изучение курса «Ритмика» в 1 классе – 1 час в неделю, в год - 33 часа.

Цели и задачи учебного предмета

Цель предмета - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, синтез песни и танца, развитие творческих способностей, обучающихся посредством танцевального искусства.

Задачи:

Развивающие:

-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;

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения;

- воспитывать умение ребенка работать в объединении;

- заложить основы становления эстетически развитой личности;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

2. Особенности изучения внеурочной деятельности «Ритмика»

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением детей на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркет».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат. При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Ритмическая разминка - движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Партерная гимнастика развивает подвижность суставов и укрепление мышечного аппарата.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор, формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе. Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством

самых необходимых подготовительных упражнений. У учащихся закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

3. Формы организации учебного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Формы работы: игра, беседа, практические занятия, открытые уроки, комбинированные уроки, урок – смотр знаний.

технологии: игровые, познавательные, здоровье-сберегающие, обучение в сотрудничестве.

4. Общая характеристика внеурочной деятельности «Ритмика»

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

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

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

5. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

1 класс

Минимальный уровень:

-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.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

6. Содержание внеурочной деятельности «Ритмика»:

Учащиеся 1 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 1 подгруппа «Затактовые стереотипы»,

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

7. ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Ритмика». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Реализация программы возможна через дистанционное обучение с применением образовательных интернет-ресурсов и технологии

8. Календарно-Тематический планирование

для 1-ых классов

№ п/п	Раздел. Тема	Колич ество часов	Дата проведения	
Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты			План	Факт

1.	<i>Тема:</i> Правила поведения в зале. Форма одежды. Что такое ритмика и ее основные понятия	1		
2.	<i>Тема:</i> От музыки к движению	1		
3.	<i>Тема:</i> Три кита в музыке - песня, танец, марш.	1		
4.	<i>Тема:</i> Марш	1		
5.	<i>Тема:</i> Танец	1		
6.	<i>Тема:</i> Песня	1		
7.	<i>Тема:</i> Жизнь танца в песне	1		
8.	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1		
9- 10.	<i>Тема:</i> Образное движение	2		
Раздел 2. Танцевальная азбука				
11.	<i>Тема:</i> Выразительные средства музыки. Темп. Динамика. Ритм	1		
12.	<i>Тема:</i> Темп	1		
13.	<i>Тема:</i> Динамика (в музыке и танце)	1		
14.	<i>Тема:</i> Ритм	1		
15.	<i>Тема:</i> Па-де-грас	1		
16.	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1		
Раздел 3. Танец				
17.	<i>Тема:</i> Танец – рассказ	1		
18.	<i>Тема:</i> Танец на балу	1		
19.	<i>Тема:</i> Танец на сцене	1		
20.	<i>Тема:</i> Танец на дискотеке	1		

21.	<i>Тема:</i> Фигуры и перестроения в танце	1	
22.	<i>Тема:</i> Чистописание	1	
Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству			
23.	<i>Тема:</i> Строение музыкального произведения	1	
24.	<i>Тема:</i> Строение музыкального произведения	1	
25.	<i>Тема:</i> Форма в музыке и танце	1	
26.	<i>Тема:</i> Форма в музыке и танце	1	
27.	<i>Тема:</i> Куда ведет танец	1	
28.	<i>Тема:</i> Куда ведет танец	1	
29-30	<i>Тема:</i> Урок обобщения	1	
Раздел 5. Творческая деятельность			
31-32.	<i>Тема:</i> Постановка танца	2	
33.	<i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки	1	
	Итого:	33	

9. Список литературы

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VII вида 1 – 4 классы/ под ред. В.В.Воронковой – 4-е издание – М.: Просвещение 2010г.
2. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2010г.

3. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова М.: «Глобус», 2009г
4. «Логоритмика» О.А. Н овиковская 2005 г. изд. «Корона»
5. «Ритмика» И.А. Чибрикова.
6. Программы образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы / [А.А.Айдарбекова, В.М.Белов, В.В.Воронкова и др.]. - 8-е изд. - М.:Просвещение, 2013. - 176с.
7. Программы образовательных учреждений VIII вида: 1-4 классы. Авторы - составители: А.К.Аксёнова, Т.И.Бугаева. Научный руководитель проекта - канд.психолог.наук, проф. И.М.Бгажнокова. - СПб. филиал изд-ва «Просвещение», 2007. - 220с.
8. Колонка, ноутбук
9. Электронные демонстрационные пособия.