

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656  
протоколом педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности для 4А-4Д классов**

# **«Ритмика»**

Разработчик программы  
Мартьянова Ксения Игоревна,  
учитель физической культуры

г. Нижневартовск

2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.....	5
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	7
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	8
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4А КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4Б КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4В КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4Г КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4Д КЛАССА	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предмета внеурочной деятельности для 4 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373

2. Приказ МОиН РФ от 22.09.2011г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом МОиН РФ от 6 октября 2009г. №373»;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373" Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936);

5. Учебно-методическое пособие «Мир танца для детей» составитель И.Э. Бриске, Челябинск, 2005 г.;

6. Основы детской хореографии. И.Э. Бриске. Педагогическая работа в детском коллективе. Челябинск 2013 г.;

7. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; Пермь 1997г.;

8. Программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска.

**Актуальность программы** сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда – «дух» и – «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

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.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, эффективно дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется четкость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно обучающиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретает способность к сценическому действию под музыку.

Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью** программы является приобщение обучающихся к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья, гармоничное развитие физического и творческого потенциала.

**Задачи:**

1. Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
2. Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
3. Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Программа рассчитана на 34 часа (1ч. x 34 нед.)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочного занятия.

**Личностные результаты:**

1. Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
2. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха.
3. 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.
4. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.
5. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.
6. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Метапредметные результаты:**

**1. Регулятивные**

- 1.1 Способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи.
- 1.2 Умение в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.
- 1.3 Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.
- 1.4 Самовыражение учащегося в движении, танце.
- 1.5 Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.
- 1.6 Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.
- 1.7 Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.
- 1.8 Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

**2. Познавательные**

2.1. Формирование навыка умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Обучающиеся должны уметь:

1. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.
2. Повторять любой ритм, заданный учителем.
3. 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.
4. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
5. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
6. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
7. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

### **3. Коммуникативные**

- 3.1 Умение координировать свои усилия с усилиями других.
- 3.2 Умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.
- 3.3 Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.
- 3.4 Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.
- 3.5 Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

### **Предметные результаты:**

1. Знать элементы танцевальной азбуки, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.
2. Воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
3. Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.
4. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
5. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость.
6. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии содержанием и особенностями музыки и движения
7. Уметь работать в группе, в коллективе.
8. Уметь выступать перед публикой, зрителями.

### **Формы отслеживания результатов курса внеурочной деятельности по «Ритмике»**

Выступление с танцевальными этюдами на школьных мероприятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Содержание раздела	Формы организации занятий и виды деятельности обучающихся
1.	<p><b>Знакомство с «Ритмикой».</b>                      Введение. Что такое ритмика.                      Основные танцевальные правила.                      Приветствие. Постановка корпуса.                      Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.                      Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.</p>	Практическое занятие
2.	<p><b>Хореографическая азбука.</b>                      Постановка корпуса на полу, у станка.                      Основные позиции ног классического танца – I, II, III. Основное положение рук – свободная позиция, I, II, III позиции. Положение головы.</p>	Практическое занятие
3.	<p><b>Ритмические схемы и игры.</b>                      Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.</p>	Практическое занятие
4.	<p><b>Экзерсис у станка</b>                      Правильная постановка у станка.                      Разучивание упражнение у станка                      Plies. Demi-plie и Grand-plie медленное.                      Battements tendus крестом.                      Battements tendus-jetes крестом.                      Rond de iambe par terre                      Battements fondus                      Battements developpes                      Grand battements jetes</p>	Практическое занятие.
5.	<p><b>Танцевальные комбинации на середине класса.</b>                      Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.</p>	
6.	<p><b>Ритмические упражнения в различных комбинациях.</b>                      Самостоятельно составить несколько ритмических комбинаций с использованием хлопков, ударов стопой.</p>	Практическое занятие и игровое.

7.	<b>Вальс.</b> Знакомство с вальсовой музыкой, м.р $\frac{3}{4}$ . Основной шаг вальса. Постановка в паре. Вальс в паре по квадрату. Вальсовые комбинации. Постановка этюда «Вальс».	Практическое занятие.
----	--	-----------------------

Занятия проходят в кабинете «Хореографии и ритмики» с использованием стерео-установки, специальных гимнастических ковриков.

**Формы проведения итогов реализации программы** – подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам, открытый урок.

**Формы контроля в рамках программы** – организация контрольных опросов по «Ритмике».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1.	Знакомство с «Ритмикой».	7 ч.
2.	Хореографическая азбука.	4 ч.
3.	Ритмические схемы и игры.	5 ч.
4.	Экзерсис у станка.	8 ч.
5.	Танцевальные комбинации на середине класса.	2 ч.
6.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	2 ч.
7.	Вальс	6 ч.
Итого		34 ч.



**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 4А класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Постановка корпуса на полу, у станка.		
9.	Основные позиции ног классического танца – I, II, III		
10.	Основное положение рук – свободная позиция, I, II, III позиции.		
11.	Положение головы		
12.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
13.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
14.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
15.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
16.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
17.	Постановка у станка.		
18.	Demi-plie и Grand-plie медленное.		
19.	Battements tendus крестом		
20.	Battements tendus-jetes крестом		
21.	Rond de iambe par terre		

22.	Battements fondus		
23.	Battements developpes		
24.	Grand battements jetes		
25.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
26.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
27.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой.		
28.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой		
29.	Знакомство с вальсовой музыкой, м.р $\frac{3}{4}$ .		
30.	Основной шаг вальса.		
31.	Постановка в паре.		
32.	Вальс в паре по квадрату.		
33.	Вальсовые комбинации.		
34.	Этюд «Вальс»		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 4Б класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Постановка корпуса на полу, у станка.		
9.	Основные позиции ног классического танца – I, II, III		
10.	Основное положение рук – свободная позиция, I, II, III позиции.		
11.	Положение головы		
12.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
13.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
14.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
15.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
16.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
17.	Постановка у станка.		
18.	Demi-plie и Grand-plie медленное.		
19.	Battements tendus крестом		
20.	Battements tendus-jetes крестом		
21.	Rond de jambe par terre		

22.	Battements fondus		
23.	Battements developpes		
24.	Grand battements jetes		
25.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
26.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
27.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой.		
28.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой		
29.	Знакомство с вальсовой музыкой, м.р $\frac{3}{4}$ .		
30.	Основной шаг вальса.		
31.	Постановка в паре.		
32.	Вальс в паре по квадрату.		
33.	Вальсовые комбинации.		
34.	Этюд «Вальс»		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 4В класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Постановка корпуса на полу, у станка.		
9.	Основные позиции ног классического танца – I, II, III		
10.	Основное положение рук – свободная позиция, I, II, III позиции.		
11.	Положение головы		
12.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
13.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
14.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
15.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
16.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
17.	Постановка у станка.		
18.	Demi-plie и Grand-plie медленное.		
19.	Battements tendus крестом		
20.	Battements tendus-jetes крестом		
21.	Rond de jambe par terre		

22.	Battements fondus		
23.	Battements developpes		
24.	Grand battements jetes		
25.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
26.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
27.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой.		
28.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой		
29.	Знакомство с вальсовой музыкой, м.р $\frac{3}{4}$ .		
30.	Основной шаг вальса.		
31.	Постановка в паре.		
32.	Вальс в паре по квадрату.		
33.	Вальсовые комбинации.		
34.	Этюд «Вальс»		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 4Г класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Постановка корпуса на полу, у станка.		
9.	Основные позиции ног классического танца – I, II, III		
10.	Основное положение рук – свободная позиция, I, II, III позиции.		
11.	Положение головы		
12.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
13.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
14.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
15.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
16.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
17.	Постановка у станка.		
18.	Demi-plie и Grand-plie медленное.		
19.	Battements tendus крестом		
20.	Battements tendus-jetes крестом		
21.	Rond de jambe par terre		

22.	Battements fondus		
23.	Battements developpes		
24.	Grand battements jetes		
25.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
26.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
27.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой.		
28.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой		
29.	Знакомство с вальсовой музыкой, м.р $\frac{3}{4}$ .		
30.	Основной шаг вальса.		
31.	Постановка в паре.		
32.	Вальс в паре по квадрату.		
33.	Вальсовые комбинации.		
34.	Этюд «Вальс»		



**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности  
«Ритмика» 4Д класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Постановка корпуса на полу, у станка.		
9.	Основные позиции ног классического танца – I, II, III		
10.	Основное положение рук – свободная позиция, I, II, III позиции.		
11.	Положение головы		
12.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
13.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
14.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
15.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
16.	Составление небольших танцевальных комбинации в различном темпе и образе.		
17.	Постановка у станка.		
18.	Demi-plie и Grand-plie медленное.		
19.	Battements tendus крестом		
20.	Battements tendus-jetes крестом		
21.	Rond de iambe par terre		

22.	Battements fondus		
23.	Battements developpes		
24.	Grand battements jetes		
25.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
26.	Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.		
27.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой.		
28.	Самостоятельное составление ритмической комбинации с использованием хлопков, ударов стопой		
29.	Знакомство с вальсовой музыкой, м.р $\frac{3}{4}$ .		
30.	Основной шаг вальса.		
31.	Постановка в паре.		
32.	Вальс в паре по квадрату.		
33.	Вальсовые комбинации.		
34.	Этюд «Вальс»		