**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа№2 г.Олонца**

**имени Сорвина Валентина Дмитриевича»**

Согласовано: Принято: Утверждено:

Заседание МС Педсовет № 01 Директор школы:

от от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Фадеева

приказ №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности «Ритмика»**

спортивно направление

для 4 класса

начального общего образования

срок освоения: 1 год

Разработала: учитель высшей категории

Инжуватова Людмила Алексеевна

2023г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы все живём во времена бурно развивающихся высоких технологий, что приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором ухудшения физического и духовного здоровья детей. Чтобы физическое здоровье и внутренний мир ребёнка был богатым и глубоким, необходимы меры целостного развития личности, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные танцевально-ритмические и тренировочные упражнения.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов.

В программу ритмики включены упражнения и движения доступные детям 10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Актуальность данной программы** состоит в том, что занятия ритмикой в начальной школе способствует физическому развитию и укреплению детского организма, корректировке координации движений, формированию правильной осанки, обогащению духовного мира детей.

Данная программа имеет **общекультурную направленность** исориентирована на развитие физических способностей воспитанников, сохранение их здоровья, расширение кругозора посредством изучения основ хореографии, получения начальных навыков в искусстве танца.

**Цель программы**: способствовать укреплению физического здоровья обучающихся и эстетически-художественному развитию, формировать высококультурную личность, приобщать детей к танцевальному искусству через занятия ритмикой и хореографией.

*Образовательная цель программы*: приобщение детей к разным видам танцевального искусства;

*Развивающая цель программы*: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательная цель программы*: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- научить детей сознательно управлять своим телом;

- дать первоначальную хореографическую подготовку;

- научить чувствовать взаимосвязь музыки и движения;

- дать основные понятие музыкальной грамоты и значение музыкального сопровождения;

- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя;

- ознакомить детей с хореографическими терминами и понятиями.

*Развивающие:*

- развивать у детей координацию движений,

- развивать выносливость, правильную осанку, эластичность связок, гибкость, растяжку;

- развивать эстетический вкус, культуру поведения, общения;

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;   
- развивать танцевальную выразительность, ориентировку в пространстве;   
- пробуждать фантазию, способность к импровизации,

- развивать навыки по сохранению своего здоровья;

-формировать потребности в самопознании, саморазвитии;

-развивать личностные свойства: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

*Воспитательные:*

- воспитывать у детей патриотическое чувство к Родине и интернациональное чувство к другим народам, предметно изучая музыкально-танцевальную культуру русского народа и национальные культуры народов мира;

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;

- воспитать у детей стремление достижения поставленной цели;

-воспитать ответственность за поступки;  
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

-5-

**Организация образовательного процесса.**

Занятия проводятся в форме аудиторных и внеаудиторных активных (подвижных) занятий (теоретические и практические) по всем разделам программы. Выбор *формы организации* образовательного процесса зависит от решения поставленных задач, это могут быть: групповые, индивидуально-групповые.

**Формы проведения занятий.**

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.

Так же программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

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

**Методы и приемы обучения.**

В организации образовательного процесса применяются следующие методы: словесные (объяснения, беседы), наглядные (дидактические и методические материалы, демонстрация хореографических элементов педагогом и др.), практические (выполнение тренировочных упражнений, комбинаций, этюдов, танцев).

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и другое. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ; беседа; обсуждение; объяснение; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения *ступенчатый и игровой.*

*Метод целостного освоения* упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

*Ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

*Игровой метод*используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении

ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и современных танцах.

**Принципы обучения.**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на peaлизации *дидактических принципов.*

*Принципы сознательности* и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

*Принцип наглядности* помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

*Принцип доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

*Принцип систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

*Принцип гуманности* в воспитательной работе выражает безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

*Принцип демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

**Особенности возрастной группы детей.**

На изучение отводится 34 часа в год, 1час в неделю, продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

**Планируемые результаты обучения и способы проверки.**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

* личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
* метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов

собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и

передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

* предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**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;
* развито 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.**

1. *Регулятивные:*

* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

*2.Познавательные:*

* правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

*3.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.

**Предметные результаты**.

* 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.

**Формы учета знаний, умений.**

В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод самооценки и взаимооценки.

**Тематическое планирование - 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока. | Количество часов |
| 1/1 | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. | 1 |
| 2/2 | Разминка. Поклон. | 1 |
| 3/3 | Постановка корпуса. Основные правила | 1 |
| 4,5/4,5 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 2 |
| 6/6 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 7/7 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 8/8 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 9/9 | Разминка. | 1 |
| 10,11/10,11 | Движения по линии танца. | 2 |
| 12/12 | Игры под музыку. | 1 |
| 13/13 | Падеграс | 1 |
| 14/14 | Новогодний хоровод | 1 |
| 15/15 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 16/16 | Разминка. | 1 |
| 17-19/17-19 | Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца. | 3 |
| 20,21/20,21 | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 22,23/22,23 | Комбинация «Ладошки». | 2 |
| 24,25/24,25 | Греческий танец «Сиртаки» | 2 |
| 26/26 | Ритмические упражнения. | 1 |
| 27-30/27-30 | Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. | 4 |
| 31/31 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 32,33/32,33 | Вальс выпускников | 2 |
| 34/34 | Урок-смотр знаний | 1 |

**Учебно-методические материалы.**

1. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики «Ритмика». Пермь, 1997г.
2. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». СПб: Детство-пресс, 2001г.
3. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». - М.: МГИУ, 2008г.;
4. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009г.;
5. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». -М.: ВЛАДОС, 2008г.;

**Используемая литература**.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии».-М.: Айрис Пресс, 1999г.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». М.: ТЦ Сфера, 2009г.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. М.: Музыка, 1984. - 180 с.
4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца». -С.-П., 2000г.
5. Васильева Т. К. «Секрет танца». -С.-П.: Диамант, 1997г.
6. Воронина И. «Историко-бытовой танец». -М.: Искусство, 1980г.
7. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы», -М.: ВАКО, 2007г.
8. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. -Волгоград: Учитель, 2008г.
9. Климов А. «Основы русского народного танца». -М.: Искусство, 1981г.
10. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». -М.: ВАКО, 2009г.
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». -М.: Просвещение, 1989г.
12. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
13. Морозов. В. «В помощь педагогу-музыканту», М. Музыка, 1965. - 18 с.

-

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

**1. www.dance-city. narod.ru**

**2. www.danceon.ru**

**3. www. mon. gov. ru**

**3. www.tangodance.by**

**4.** [**www.youtube.com**](http://www.youtube.com)