

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 368
с углубленным изучением английского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено на методическом
объединении
протокол № 9
от 25.06.2025

председатель МО



Принято
на Педагогическом совете
ГБОУ средней школы № 368
протокол № 9
от 25.06.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

"РИТМИКА"

для 2-3-х классов

Возрастная группа – 8- 9 лет

Составитель:
Ильина Я.В.,
учитель начальных классов

Санкт- Петербург
2025

Оглавление

1. Пояснительная записка
- 2.1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.
- 2.2. Описание места курса внеурочной деятельности
- 2.3. Формы, технологии и контроля деятельности.
- 2.4. Содержание курса внеурочной деятельности.
- 2.5. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
3. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности (личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности)
4. Описание учебно-методического и материально технического обеспечения образовательного процесса

1.Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности для 1-х классов «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа «Ритмика» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника. Данный курс введен по желанию младшего школьника.

Эффективность образования детей в школе большей частью зависит от состояния их здоровья. В эпоху развивающихся технических систем и соответственно массовой гиподинамии остро встает вопрос о ее компенсации. Именно на это и направлен курс программы Ритмика: физическое и психическое оздоровление посредством танца, гармоничное развитие.

Цель: Приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования

Задачи данного курса:

Обучающие: формирование необходимых двигательных навыков, привитие музыкального слуха и чувства ритма

Развивающие: развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, выносливость, равновесие), развитие ритмической координации, развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение)

Воспитательные: привитие художественного вкуса, воспитание коммуникативных качеств, трудолюбия, настойчивости, требовательности к себе, творческой активности

.

2.1Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Слово Ритмика в переводе с греческого означает порядок движения. По сути курс Ритмики является необходимым первоначальным этапом в обучении танцу. Как самостоятельный курс – это танцевальные движения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья учащихся, (благодаря сбалансированному комплексу упражнений на напряжение и расслабление); также направлена на воспитание организованной личности.

Курс Ритмика включает:

- игры (музыкальные, танцевальные), способствующие развитию воображения, реакции, коммуникативности;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- комплекс упражнений на развитие координации;
- комплекс общеразвивающих упражнений, также специальные физические упражнения.

На занятиях Ритмики дети учатся слушать музыку, определять ее характер, темпоритм. Разучивают различные танцевальные композиции, импровизируют

2.2.Описание места курса внеурочной деятельности

Данный курс внеурочной деятельности реализуется в рамках образовательной программы ООО через план внеурочной деятельности. Настоящий курс составляет 33 часа (1 Час в неделю)

Формы проведения занятий

Игры, веселые коллективные танцы, тренинг, прогоны, работа в парах

2.3.Формы, методы контроля и деятельности

Входной – позволяет определить исходный уровень восприятия ритма, физ.подготовки, координации

Промежуточный – самостоятельное выполнение различных ритмических упражнений

Итоговый – выполнение танцевальной композиции под музыкальное сопровождение в паре

Мониторинг и учет планируемых результатов курса

Прогоны, открытые уроки, участие в танцевальных номерах на общешкольных мероприятиях

Критерии оценки результатов тестов:

85-100% - высокий уровень освоения программы

65-84% - выше среднего уровня

50-64% - средний уровень

40-49% - ниже среднего уровня

До 40% - низкий уровень

2.4.Содержание курса внеурочной деятельности

Программа состоит из 8 разделов. На каждом уроке проводится разминка. В зависимости от задач конкретного урока, время выполнения и последовательность могут варьироваться. В каждое занятие обязательно входят упражнения на снятие напряжения, расслабление.

Раздел 1.

Теоретическая часть. Включает в себя предварительную беседу с рассказом о характере танца, с объяснением темпоритма, сопровождается объяснением и показом новых движений и элементов.

Раздел 2 Упражнения на ориентировку в пространстве

Построение. Перестроения: в шеренги, колонны, круг(круги), диагональ, шахматный порядок, хождение по кругу в парах на дистанции

Раздел 3. Ритмико-двигательные упражнения

Упражнения на счет до 8, на Раз, на Раз и Три, на Четыре, на Два и Три, на Четыре и Раз, синкопированное действие на И. Топание, хлопанье, приседания, повороты корпуса; самостоятельное нахождение ударной доли в музыкальном произведении, определение музыкальной фразы.

Раздел 4. ОРУ и СФП

Упражнения из комплекса ОФП, включенные в разминку: на укрепление различных мышц

Специальная физическая подготовка включает комплекс упражнений, подготавливающий к правильному выполнению танцевальных элементов:

Позиции рук

Позиции ног

Батман тандю (классический и джаз-модерн)

Ронды

Плие

Повороты корпуса

Работа на ковриках

Раздел 5. Игровой

Пластические игры-тренинги (по типу Крокодил, Пантомима, с воображаемым предметом) на реакцию, координацию, внимание под музыкальное сопровождение. Игры также являются формой контроля разученных элементов, поз.

Раздел 6. Разучивание основных танцевальных шагов, элементов

Шаг с носка, шаг с пятки, на полупальцах, Кики и Флики

Спот-повороты.

Элементы народно-сценического танца: пятка-носок, ковырялочки, притопы, дробы, галоп, подскоки, соскоки, захлестывания и пр.

Раздел 7. Разучивание композиций танцев: Вальс с хлопками, Маленькая страна, Кадриль.

Прогоны композиций в линию под счет и музыкальное сопровождение.

Раздел 8. Танцевание в парах. Все перечисленные танцы танцуются как поодиночке, так и в паре. В последнем добавляется или движение по линии танца, или движение по кругу.

Работа в парах особый раздел, так как предполагает обучение взаимодействию.

2.5. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ занятия	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма проведения	Краткое описание содержания занятия
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа	Организационный этап Инструктаж о технике безопасности Рассказ о курсе Основные понятия
2.	Ориентирование в пространстве	1	0,3	0,7	Объяснение Самостоятельное выполнение	Построение в линию, перестроение в шеренги (2 и 3), ходьба по кругу
3.	Ориентирование в пространстве	1	0,3	0,7	Объяснение Самостоятельное выполнение	Шахматный порядок, круги, проч.

4.	Повторение пройденных танцев 1-го года обучения	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танец Диско
5.	Повторение пройденных танцев 1-го года обучения	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танец Модный рок
6.	Повторение пройденных танцев 1-го года обучения	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танец Веселый рок-н-ролл
7.	Повторение пройденных танцев 1-го года обучения	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танец Полька
8.	Игровой раздел	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Пластические игры по типу Крокодил, Зоопарк, Зеркало
9.	Игровой	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Пantomима
10.	Игровой	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Пластические упражнения. Работа с воображаемым предметом, воображаемое действие
11.	ОРУ и СФП	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Позиции корпуса 1, 3, 5 позиции ног притопы Позиции рук Классика
12.	ОРУ и СФП	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Позиции корпуса 2,4 позиции ног Позиции рук отечественного танца Вариации
13.	ОРУ и СФП	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Экзерсис Плие, ковырялочки, соскоки и пр.

14.	Разучивание основных танц.шагов	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Элементы танца Вальс с хлопками
15.	Повторение темы	1	0,1	0,9	Повторение	Элементы Вальс с хлопками
16.	Разучивание композиции	1	0,2	0,8	Показ Самостоятельное выполнение	Разучивание композиции под счет Вальс с хлопками
17.	Повторение, закрепление	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танец Вальс с хлопками под муз.сопровождение
18.	Постановка в пару	1	0,3	0,7	Объяснение Показ Самостоятельное выполнение	Танец Вальс с хлопками в паре
19.	Постановка в пару	1	0,1	0,9	Повтор Самостоятельное выполнение	Танец Вальс с хлопками в паре
20.	Разучивание элементов танца Маленькая страна	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Элементы танца Маленькая страна
21.	Разучивание элементов танца Маленькая страна	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Повтор Элементы танца Маленькая страна
22.	Разучивание композиции Маленькая страна	1	0,2	0,8	Объяснение Показ Самостоятельное выполнение	Разучивание В линию под счет танца Маленькая страна
23.	Повтор Композиция Маленькая страна	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танец Маленькая страна под муз.сопровождение
24.	Танцевание в парах Маленькая страна	1	0,2	0,8	Объяснение Показ Самостоятельное выполнение	Постановка в пару
25.	Танцевание в парах Маленькая страна	1	0,1	0,9	Повтор Самостоятельное выполнение	Танцевание в парах Маленькая страна под муз.сопровождение

	яы страна					
26.	Элемент ы танца Кадриль	1	0,2	0,8	Объяснение Показ Самостоятельное выполнение	Разучивание основных шагов танца Кадриль
27.	Элемент ы танца Кадриль	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Повторение основных шагов и элементов танца Кадриль
28.	Разучива ние композиц ии Кадриль	1	0,2	0,8	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение	Составление композиции Кадриль из изученных элементов под счет
29.	Танцаван ие танца Кадриль	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танцевание Кадриль под муз.сопровождение в линию
30.	Постанов ка в пару Кадриль	1	0,2	0,8	Объяснение Показ Самостоятельное выполнение	Разучивание танца Кадриль в парах под счет
31.	Танцаван ие в парах Кадриль	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танцавание Кадриль под муз.сопровождение в парах

32.	Прогон всех пройденных танцев 1 года обучения	1	0,2	0,8	Показ Самостоятельное выполнение	Танцевание под счет, под музыку танцев: Дisko, Модный рок, Рок-н-ролл, Полька в линию и в парах
33.	Прогон изученных танцев 2 года обучения	1	0,1	0,9	Показ Самостоятельное выполнение	Танцевание под счет и муз.сопровождение танцев Вальс с хлопками, Маленькая страна, Кадриль
34.	Итоговое праздничное занятие	1	0,1	0,9	Объяснение Самостоятельное выполнение	Шуточные конкурсы игры

3.Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные	Способность активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных результатов
Метапредметные	Формирование художественного вкуса, эстетики движения Умение определить характер музыки, танцевальный жанр Самовыражение посредством танца
Предметные	Умение ориентироваться в пространстве, организованно строиться, ходить парами на дистанции Понимать и принимать правильное исходное положение музыкального движения Определение сильной доли (ударной), музыкальной фразы

	Умение координировать движения под счет Определение темпоритма
Воспитательные результаты	Воспитание самоорганизованности Умение договариваться, приходить к общему коллективному решению Умение реагировать на проблемные ситуации

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Список литературы

Дереклеева н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы»

Ротерсч Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»

Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г Са-Фи-дансе «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие»

Материально-техническое обеспечение:

ПК с медиаплеером

Аудиоколонки

Реквизит: маты