

**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 1-х классов

Возрастная группа – 8 - 9 лет

Составитель:
Ильина Я.В.,
учитель начальных классов

Санкт- Петербург
2025

Оглавление

Пояснительная записка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Описание места курса внеурочной деятельности

Формы, технологии и контроля деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности (личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности)

Описание учебно-методического и материально технического обеспечения образовательного процесса

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 (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

.

Общая 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

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

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

Проходы, 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

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа состоит из 6 разделов. На каждом уроке проводится обязательная 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. Введение

Включает знакомство, организационный этап, теоритическую часть с рассказом об истории танца, его направлениях и, в частности , о предмете Ритмика.

Раздел 2. Игровой

Подготавливает ребенка к нагрузкам в подвижных играх и знакомит через исполнение веселых танцев с элементарным счетом.

Веселые танцы «Кузнечик», «Зайчик», «Паучки», «Утята» - танцы, состоящие из 4 повторяющихся элементов, в сопровождении музыкальных произведений могут выполняться поодиночке, также в кругу.

Раздел 3. Ритмико-двигательные упражнения

Обучение счету до 8, на Раз, на Раз и Три. Топание, хлопанье, приседания, повороты корпуса; самостоятельное нахождение ударной доли в музыкальном произведении.

Раздел 4. Разучивание основных танцевальных шагов, элементов

Шаг с носка, шаг с пятки

Приставной шаг, шаг с точкой

Трехшаговый поворот

Кики

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

Раздел 5. Разучивание композиций танцев: Диско, Модный рок, Веселый рок-н-ролл, Полька

Прогоны композиций в линию под счет и музыкальное сопровождение.

Раздел 6. Танцевание в парах

Все перечисленные танцы танцуются как поодиночке, так и в паре.

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

Также в этом разделе дети учатся ориентироваться в пространстве, перестраиваться

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ занятия	Разделы программы, тема программы	Количество часов	Теория	Практика	Форма проведения занятия	Краткое описание занятия
1	Раздел 1 Введение	1	1			
1.1.	Знакомство. Инструктаж Рассказ о предмете Теория	1	1		Лекция	Правила поведения Понятие Ритмика Характер музыкальных произведений Танцевальные жанры и направления
2.	Раздел 2 Игровой	6	1	5		
2.1	Игры под муз.сопровождение	0,5		2,5	Показ Самостоятельная коллективная выполнение	Игры по типу: Разойдись, Море волнуется, Зоопарк, Поймай шарик и пр
2.2.	Танцевальные игры	0,5		2,5	Совместное выполнение	Веселые танцы: зайчики, Пачки, Утята, Кузнечики и пр

3	Раздел 3 Ритмико-двигательные упражнения	6	0,6	5,4		
3.1.	Ударная доля	2	0,2	1,8	Прослушивание	Счет до 8 , на 1 и3 под музыку, нахождение ударной доли Хлопание, топание
3.2.	Танцевальный шаг	2	0,2	1,8	Показ - повтор	Понятие танцевального шага Ходьба под счет, под музыку
3.3.	Отд.элементы	2	0,2	1,8	Показ – повтор – самостоятельное выполнение	Упражнения под счет и музыку
4	Раздел 4 Разучивание основных танцевальных шагов, элементов	6	1	5		
4.1	Основные позиции корпуса, рук и ног	2	0,3	1,7	Показ повтор	Понятие Осанки, Позиции 1, 3, 6
4.2	Приставной шаг	2	0,3	1,7		Варианты: двойной, одинарный, с точкой под счет, под муз.сопровождение
4.3	Танц.элементы	2	0,3	1,7		Повороты, кик, подскоки и пр
5	Раздел 5 Композиции	8	2	6		
5.1.	Разучивание Танец Диско	2		1,5	Показ Самостоятельное исполнение	Составление изученных элементов в связки под счет и муз.сопровождение

5.2	Танец Модный рок	2	0,5	1,5	Показ Самостоятельное исполнение	Составление изученных элементов в связки под счет и муз.сопровождение
5.3	Веселый рок-н-ролл	2	0,5	1,5	Показ Самостоятельное исполнение	Составление изученных элементов в связки под счет и муз.сопровождение
5.4	Полька	2	0,5	1,5	Показ Самостоятельное исполнение	Составление изученных элементов в связки под счет и муз.сопровождение
6.	Раздел 6 Танцевание в парах	6	1	5		
6.1	Ориентация в пространстве	1	0,5	0,5	Объяснение Исполнение	Построение, перестроение в шеренги, пары
6.2	Взаимодействие	2	0,5	1,5	Объяснение Исполнение	Совместная ходьба и упр-я под счет и муз.сопровождение в парах
6.3	Танцевание в парах	3	-	3	Объяснение Исполнение	Изученные композиции танцуются в парах под счет и муз.сопровождение

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

Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие»

Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие»

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

Материально-техническое обеспечение:

ПК с медиаплеером

Аудиоколонки