

Ленинградская область  
Комитет образования администрации Волосовского муниципального района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сабская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ  
от 31.08.2023 № 138

## **Дополнительная общеразвивающая программа**

### **«Спортивная ритмика»**

Возраст

1-4 класс

Срок реализации

1 год

Быкова В.С.

Воспитатель группы продленного дня

Д.Большой Сабск

2023

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 1 – 4 классов МОУ «Сабская СОШ» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (споследующими изменениями);
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Авторской рабочей программы Бурениной А. И. «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста» — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.

Программа «Спортивная ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме дополнительных занятий. Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

**Цель** программы "Спортивная ритмика"— формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих

**задач:**

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально- ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

#### Общая характеристика курса

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются: Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Ценностные ориентации организации деятельности предполагают

уровневую оценку в достижении планируемых результатов. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

## 2. Учебно-тематическое планирование на 1 год занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю по 20 минут каждая группа

Группа 1-2 класс

Группа 3-4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>1-2 класс</b>	<b>3-4 класс</b>
<b>1</b>	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	<b>9/10 ч</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	Раздел «Танцевальная азбука» 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно — сценического танца.	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	Раздел «Танец» 1. Детские бальные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции.	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	Раздел «Беседы по хореографическому искусству» 1. История балета. 2. Танцы народов РФ.	<b>3</b>	<b>4</b>

<b>5</b>	Раздел «Творческая деятельность» 1. Игровые этюды. 2. Музыкально-танцевальные игры	<b>4</b>	<b>4</b>
	Итого	<b>33 ч – 1 кл</b> <b>34 ч- 2 кл</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование

группа 1- 2 класс

Содержание (разделы, темы)	Количество очасов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме
Введение. Что такое ритмика.	<b>1</b>	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	<b>1</b>	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания,)	<b>1</b>	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	<b>1</b>	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
Игра с мячом «Музыкальный мяч»	<b>1</b>	Игра на ловкость, слух, меткость, координацию.
Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	<b>1</b>	Познакомить с танцами народов РФ
Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	<b>1</b>	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.
Ритмическая схема. Ритмическая игра	<b>1</b>	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.

Ритмические упражнения с предметом(мяч, обруч, платок)	1	Развитие ритмичности с предметом.
Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1	Разучить танцевальные элементы в форме игры
Спортивно-танцевальная игра «Бегом в обруч» на выбывание	1	Дети танцуют пока играет музыка, после того как музыка останавливается, нужно занять место в обруче.
Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне
Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.
Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	2	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы
Упражнения для суставов. Разминка «Буратино»	1	Провести небольшую профилактику суставов.
Упражнения на расслабление мышц.	1	Научить учащихся расслаблять мышцы
Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.
Музыкальные, танцевальные темы	1	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.
Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница»	1	Разучить новые танцевальные элементы.

Настроение в музыке танце. Характер исполнения.	1	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.
Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.
Правила танцевального этикета.	1	Объяснить основные правила танцевального этикета.
Аэробика.	2	Увлечь детей занятиями аэробики.
Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.
Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	Развить музыкальный слух
Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Продолжать развитие музыкального слуха.
Ритмические упражнения	1	Научить ритмично исполнять различные упражнения.
Гимнастика Parter.	1	Познакомить с партерной гимнастикой.
Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.
Итоговое занятие.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
Итого	<b>33ч</b> <b>/34</b>	

### Тематическое планирование 3-4 класс

Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
Положение фигуры по отношению к зрителю. Ходьба с координацией рук и ног	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Упражнения для развития тела	1	Виды ходьбы и бега под музыку Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.
Движения по линии танца. Перестроение для танцев	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
Позиции рук. Основные правила	1	Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя. Упражнения на выработку осанки. Комплексы ОРУ Изучение позиций рук
Позиции ног. Основные правила	1	Изучение позиций ног. Упражнения на выработку осанки.
Позиции в паре. Основные правила. Основные движения танца "Полька"	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
Упражнения для Исправления осанки «Кошечка», «Змея». Упражнения для мышц спины	1	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.
Упражнения для развития позвоночника	1	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию



Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	1	закрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Упражнения на выработку осанки.
Диско-танец “Вару-вару.” Разучивание движений танца	1	
Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)	1	
Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка	1	
Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1	

Упражнения на выстукивания		Упражнение на расслабление мышц.
Отработка построений “линии”, “шахматы”. Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”	1	
Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Упражнения для развития плавности и мягкости движений	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой
Синхронность и координация движений. Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.
Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пантомима. Игра	1	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.

«Телефон», «Замри»		
Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница»	1	Разучить новые танцевальные элементы. Объяснить основные правила танцевального этикета.
Настроение в музыке и танце характер исполнения. Правила танцевального этикета	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой
Прохлопывание ритмического рисунка. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой
Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1	
Понятие о рабочей и опорной ноге. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1	
Три «кита» в музыке. Песня и танец. Марш. Понятие о марше, ритмический счет	1	
Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	1	
Танцевальный бег (ход на полу пальцах)	1	

Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Приставные шаги. Синхронность	1	
Игровые двигательные упражнения с предметами. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха	1	
Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.
Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы	1	Объяснить основные правила танцевального этикета. Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.
Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.
Упражнения на расслабление мышц	1	
Бальный танец «Вальс»	1	
итого	34	

### 3.Содержание изучаемого курса

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1.Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Спортивные игры
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых занятий обучающиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащению музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений

классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства,

Культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и

координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

#### Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,

разучивание танцевальных композиций.

Раздел «Спортивные игры» необходим и важен, так как в игре , которая сопровождается музыкой детям очень интересно и увлекательно,

развиваются физически, еще развивают слух, внимательность и ловкость.

#### **4. Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы**

3 этапа

. На первом этапе ставятся задачи: ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой; создания целостного впечатления о музыке и движении; разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются, продолжатся углубленное разучивание музыкально-ритмического движения; уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений..

## **5. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

- Дети научатся:
- технике исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правилам исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- положению стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком.
- Будут в хорошей физической форме, благодаря спортивным играм и упражнениям.

Научатся:

1. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)
- В конце 1 года обучения исполнять: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец,
2. Творческая деятельность:
- раскрытие творческих способностей;
  - развитие организованности и самостоятельности;
  - иметь представления о народных танцах.

## **6. Система оценки результатов освоения образовательной программы**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы "Ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.