

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Посольство Российской Федерации в Республике Корея

**Общеобразовательная школа
при Посольстве России в Республике Корея**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



И.В.Серова

Распоряжение № 2
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования**

«Ритмика»

для обучающихся 1-4 классов

г. Сеул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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 учащихся.

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, 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 чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно 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 ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. 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 партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Предполагаемые результаты программы — у обучающихся значительно повышается уровень физической формы, развиваются творческие способности.

Основная цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- *образовательная*: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

- *развивающая*: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

- *воспитательная*: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Основные направления деятельности:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

Основным принципом работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки органи-

зованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Продолжительность занятий строится в основной школе из расчета 1 час в неделю.

Объем учебного времени составляет 34 часа.

Сроки реализации: 1 год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. 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. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- 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;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Упражнения на ориентировку в пространстве и ритмико-гимнастические упражнения (14 часов)

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).

Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Тема 2. Игры под музыку (4 часа)

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах,

хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Тема 3. Танцевальные упражнения (16 часов)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве и ритмико-гимнастические упражнения	14
2	Игры под музыку	4
3	Танцевальные упражнения	16

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
		Упражнения на ориентировку в пространстве и ритмико-гимнастические упражнения	
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2		Разминка. Поклон.	1
3		Постановка корпуса. Основные правила.	1
4-5		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2
6		Общеразвивающие упражнения	1
7-10		Ритмико-гимнастические упражнения	1
11		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
12		Разминка.	1
13-14		Движения по линии танца.	2
		Игры под музыку	
15		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
16		Комбинация «Слоник».	1
17		Индивидуальные задания.	1
18		Разминка.	1
		Танцевальные упражнения	
19-21		Позиции в паре. Основные элементы парного танца.	3
22-23		Упражнения для улучшения гибкости	2
24-25		Комбинация «Ладшки».	2
26-27		Тренировочный танец «Стирка»	2
28-31		Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	4
32		Общеразвивающие упражнения.	1
33		Репетиция танца	1
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
		Упражнения на ориентировку в пространстве и ритмико-гимнастические упражнения	
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5-9		Танец «Север белый».	5
10-11		Тренировочный танец “Ладушки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	2
12		Разминка.	1
13-14		Движения по линии танца.	2
		Игры под музыку	
15-18		Игры под музыку. Комбинация «Север».	4
		Танцевальные упражнения	
19-23		Элементы народной хореографии: ковьярлочка, лесенка, елочка.	5
24		Разминка.	1
25		Общеразвивающие упражнения.	1
26-30		Танец «Бабочки».	5
31		Разминка.	1
32		Движения по линии танца.	1
33		Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
		Упражнения на ориентировку в пространстве и ритмико-гимнастические упражнения	
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5		Ритмико-гимнастические упражнения	1
6-10		Танец «Город танцует»	5
11		Разминка.	1
12-14		Упражнения на развитие координации движений.	3
		Игры под музыку	
15-18		Игры под музыку. Комбинация «Сударушка»	4
		Танцевальные упражнения	
19-20		Разминка	2
21-22		Общеразвивающие упражнения.	2
23-24		Упражнения на координацию движений.	2
25-29		Танец «Раз, два, три».	5
30		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31		Разминка.	1
32		Общеразвивающие упражнения.	1
33		Индивидуальное творчество.	1
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
		Упражнения на ориентировку в пространстве и ритмико-гимнастические упражнения	
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5-9		Танец «Школа».	5
10-11		Разминка.	2
12-14		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	3
		Игры под музыку	
15-18		Игры под музыку. Комбинация «Джайв»	4
		Танцевальные упражнения	
19		Общеразвивающие упражнения.	1
20		Разминка.	1
21		Упражнения на развитие координации.	1
22-26		Танец «Фигурный вальс»	5
27		Разминка.	1
28		Упражнения на улучшение гибкости.	1
29-33		Танец «Фигурный вальс»	5
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34