МБОУ «Громыкская основная общеобразовательная школа»

|  |
| --- |
| «Рассмотрено» «Утверждаю»  Руководитель МО Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Карпенко Е.В. Кукшинова З.В.  Протокол №\_\_\_1от \_\_29.08.20 Приказ №3от 30.08.2020 |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

**для 3 класса**

Программу составила

Луцкова Елена Анатольевна   
учитель начальных классов   
МБОУ «Громыкская ООШ»

на 2020/2021уч. год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Ритмика» 3 класса** составлена на основе:

- программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика.

**Место рабочей программы внеурочной деятельности «Ритмика» в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности **«Ритмика»**создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю), продолжительность одного занятия 45 минут.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В основу изучения занятий внеурочной деятельности положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

***Первый уровень результатов****—*приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

***Второй уровень результатов***— получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

***Третий уровень результатов***— получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

***В третьем классе планируется достижение учащимися*** ***второго и частично*** ***третьего уровня результатов***

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

**3 класс**

**Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

**Метапредметные результаты**

* **регулятивные**
* проявлять познавательную инициативу в учебном со­трудничестве;
* умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
* воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
* **познавательные**
* умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
* рассчитываться на первый, второй, третий для последу­ющего построения в три колонны, шеренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направ­ления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять пра­вильность его исполнения (хлопками или притопами).
* **коммуникативные**
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3 класс**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чере­дование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одно­го круга в два, три отдельных маленьких круга и концентри­ческие круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в об­щий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.*Наклоны, повороты и кру­говые движения головы. Движения рук в разных направле­ниях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед со­бой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряже­нием (растягивание резинки). Повороты туловища в сочета­нии с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседа­ние. Круговые движения ступни. Приседание с одновремен­ным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание че­рез сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработ­ку осанки.

*Упражнения на координацию движений.*Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противопо­ложную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в соче­тании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флаж­ками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисун­ков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровож­дением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учи­тель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.*Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков паль­цев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Пере­несение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

1. **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведе­ния, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плав­нее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игро­вых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

1. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: пристав­ные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с про­движением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Ос­новные движения народных танцев.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **раздела** | **Количество часов** | | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Аудиторных** | **Внеаудиторных** |
| **1. Упражнения на ориентировку в пространстве** | 1 | 3 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.  Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. |
| **2. Ритмико-гимнастические упражнения** | 1 | 8 | Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. |
| **3. Игры под музыку** | 1 | 9 | Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. |
| **4. Танцевальные упражнения** | **1** | **10** | Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, подскоки. Основные движения народных танцев. |
| **Итого:** | **4** | **30** |  |

**1. Разминка**

Закрепляются знания и навыки.

**2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;

- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;

- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

**3. Диско танцы**

1. Танец «Вару-Вару»

- шаг-приставка по одному, в парах;

- прыжки по одному, в парах;

- хлопушки по одному, в парах;

- шаг-поворот по одному, в парах;

- полностью танец по одному, в парах.

2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;

- выход в парах;

- приглашение к танцу;

- «расходимся – сходимся».

**4.Бальные танцы (латиноамериканская программа)**

1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;

- самба-ход на месте по одному, в парах;

- бота-фого по одному, в парах;

- виск по одному, в парах;

- виск с поворотом;

- самба-ход;

- самба-ход в променадной позиции;

- поворот под рукой;

- Вольта

**5. Индивидуальное творчество**

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

**6. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года

***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ***

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча-ча».

**Знания и умения**

- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;

- знать танцы, выученные за год;

- знать танцевальные схемы;

- уметь координировать движения;

- уметь ориентироваться в танцевальном классе;

- уметь танцевать в заданном темпе

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела и тем** | **Кол-во**  **часов** | | **Содержание деятельности**  **учащихся** |
| 1. | 1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**  Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 | | Разминка  Закрепляются знания и навыки. |
| 2. | Разминка. Музыкальный этюд «Котята». | 1 | | - простые бытовые шаги на каждую четверть;  - шаги на полупальцах;  - шаги с вытянутого носка;  - шаги на пятках;  - сочетание шагов на пятках и носках |
| 3. | Общеразвивающие упражнения | 1 | | - шаг в сторону с приставкой (раз-два), два хлопка (три-четыре);  - шаг вперед с приставкой (раз-два), два хлопка (три-четыре);  - шаг в сторону и точка (тэп) – удар носком об пол без переноса веса тела (раз-два);  - шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (раз-два);  - три шага в сторону и кик (раз-два-три-четыре);  - три шага в сторону и тэп с хлопком (раз-два-три-четыре); |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | | 1 | - «пружинка» с шагом (на затакт – присесть, раз – шагнуть  вправо, выпрямляя колени, и – присесть, два – приставить  левую ногу к правой, выпрямляя колени)  - прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;  - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;  - прыжки с согнутыми коленями по VI позиции | |
| 5. | 2.**РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ**  Ритмико-гимнастические упражнения | | 1 | Комбинация «Гуси»:  - шаги на месте;  - шаги с остановкой на каблук;  - шаги по точкам (I, III, V, VII);  - приставные шаги. | |
| 6. | Танец «Вару-Вару» | | 1 | - хлопушки по одному, в парах;  - шаг-поворот по одному, в парах;  - полностью танец по одному, в парах.  - шаг-приставка по одному, в парах;  - прыжки по одному, в парах; | |
| 7. | Танец «Вару-Вару» | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 8. | Танец «Вару-Вару» | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 9. | Танец «Вару-Вару» | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 10. | Танец «Вару-Вару» | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 11. | Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка». | | 1 | - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;  - приставные шаги и работа головы, повороты, круг;  - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. | |
| 12. | Упражнения на развитие координации движений | | 1 | Свободные комбинации.  Упражнения на улучшение гибкости  Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач. | |
| 13. | Упражнения на развитие координации движений | | 1 | Свободные комбинации.  Упражнения на улучшение гибкости  Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач. | |
| 14. | 3. **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**  Упражнения на развитие координации движений | | 1 | Свободные комбинации.  Упражнения на улучшение гибкости  Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым. |
| 15. | Танец «Сударушка» | | 1 | - шаг по л. т. по одному, движения рук;  - выход в парах;  - приглашение к танцу;  - «расходимся – сходимся». | |
| 16. | Танец «Сударушка» | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 17. | Танец «Сударушка» | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 18. | Танец «Сударушка» | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 19. | Танец «Сударушка» | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 20. | Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики». | | 1 | - простые бытовые шаги на каждую четверть;  - шаги на полупальцах;  - шаги с вытянутого носка;  - шаги на пятках;  - сочетание шагов на пятках и носках;  - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля») | |
| 21. | Общеразвивающие упражнения. | | 1 | Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач. | |
| 22. | Общеразвивающие упражнения. | | 1 | Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач. | |
| 23. | Упражнения на координацию движений | | 1 | - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;  - приставные шаги и работа головы, повороты, круг;  - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. | |
| 24. | 4. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**  Упражнения на координацию движений | | 1 | - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;  - приставные шаги и работа головы, повороты, круг;  - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. | |
| 25. | Танец «Самба». | | 1 | - основное движение по одному, в парах;  - самба-ход на месте по одному, в парах;  - бота-фого по одному, в парах;  - виск по одному, в парах;  - виск с поворотом;  - самба-ход;  - самба-ход в променадной позиции;  - поворот под рукой;  - Вольта | |
| 26. | Танец «Самба». | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 27. | Танец «Самба». | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 28. | Танец «Самба». | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 29. | Танец «Самба». | | 1 | Повторение разученной комбинации танца | |
| 30. | Я – герой сказки. Любимый персонаж  сказки (имитация под музыку). | | 1 | Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление. | |
| 31. | Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки». | | 1 | - прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;  - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;  - прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;  - бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);  - бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;  - мелкий бег на полупальцах;  - подскоки на месте с поворотом вправо, влево. | |
| 32. | Общеразвивающие упражнения. | | 1 | - на носках, каблуках;  - шаги с вытянутого носка;  - перекаты стопы;  - высоко поднимая колени «цапля»;  - выпады;  - ход лицом и спиной;  - бег с подскоками;  - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;  - позиции европейских танцев;  - позиции латиноамериканских танцев;  - линия танца;  - направление движения;  - углы поворотов. | |
| 33. | Индивидуальное творчество. | | 1 | Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце. | |
| 34. | Урок-смотр знаний | | 1 |  | |