

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Северное управление
ГБОУ ООШ с. Сидоровка

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора ГБОУ ООШ
с.Сидоровка

Власов А.О.

Приказ № 115

от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика»

На уровень начального общего образования

Количество часов- 68

Срок реализации 1 год

Приложение к ООП ООО

Сидоровка 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (модуль «Ритмика») для 4 класса составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 14.07.2022);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 18.06.2022 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569);
- Примерной программы по физической культуре (модуль «Ритмика») начального общего образования (1– 4 классы);
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Сидоровка;

Рабочая программа по ритмике для 4 класса составлена на основе авторской программы по Физической культуре (модуль Ритмика) Яровой И.И. для 1-4 класса

В соответствии с учебным планом ГБОУ ООШ с.Сидоровка на изучение предмета в 4 классе отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Используется учебно-методический комплект и информационные электронные ресурсы:

Учебник: Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы, М., Просвещение 2022 г.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА РИТМИКЕ В 4 КЛАССЕ

Предметные результаты:

- ознакомиться с историей различных танцев;
- давать характеристику танцам;
- овладеть танцевальной терминологией;
- изучить основные правила здорового образа жизни;
- освоить правила гигиены, средства закаливания, основы составления режима дня;
- самостоятельно выполнять комплексы по ОФП и СФП;
- овладеть базовыми фигурами танцев;
- научиться выполнять технические действия базовых элементов фигур в танцах;
- ознакомить с понятием ЕТД (единичных технических действий) «свинг», «баунс», «драйв»;
- выполнять типовые базовые связки фигур танцев;
- выразительно исполнять движения и танцевальные композиции под музыку;
- научиться двигаться в определённом музыкальном размере в соло и в паре;
- освоить выполнение технических действий в различных танцах;

- уметь характеризовать простейшие упражнения, фигуры и танцы;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость, чувство динамического равновесия, прыгучесть, выносливость;
- уметь вести наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Метапредметные результаты:

- развитие уверенности, лёгкости, точности, чёткости при выполнении фигур;
- развитие выносливости, быстроты, ловкости, равновесия, прыгучести; гибкости;
- умение работать индивидуально и в группе;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;
- соблюдение правил безопасности в зале;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении танцевальных композиций танцев по техническим критериям как у себя, так и сверстников по команде;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- владение основами волевой саморегуляции;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях по линии танца во время тренировочных и показательных мероприятиях.

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование стойкого интереса к танцевальному спорту;
- стремление к достижению высоких результатов;
- формирование нравственных качеств, правил поведения и этических норм;
- проявление чувства ответственности, дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование волевых качеств: воли, целеустремлённости, упорства в достижении целей;
- умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

3.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Элементы танцевальной азбуки	2
2	Элементы круговых танцев	1
3	Элементы линейных танцев	4
4	Элементы парных	13
5	Элементы стилизованных танцев	6
6	Элементы игровых танцев	4
7	Элементы парных отечественных танцев	4
	Итого	34

1. 1. Элементы танцевальной азбуки (2ч)

Элементы танцевальной азбуки Прослушивание и разбор танцевальной музыки представление о ритмичности, разнообразии танцевальных мелодий. Позиции рук и ног. 1-я и 6-я позиции ног, положения рук – в диагонали, на пояс, подготовительная и 1-я позицию. Элементы классического тренажа. Игровые танцы и музыкальные игры. Музыкальное сопровождение с изменением темпа и ритма. Представление о разнообразии темпов музыки.

2. Элементы круговых танцев (1)

Круговой танец «Круговая кадрили» Очередность исполнения элементов в группе Выполнение основного хода, до-за-до и «русского балансе» на 4 доли такта в танце.

3. Элементы линейных танцев (4)

Линейные танцы в стиле диско. Исполнение элементов в ритме 4/4. Выполнение соединения из простейших движений танцев

4. Элементы парных и латино-американских танцев (12 ч)

Элементы танца «Московский рок» и «Квадратная Румба». Исполнение элементов в ритме 4/4, исполнение приставных шагов и шагов в повороте. Элементы «Квадратная Румба». Последовательное исполнение элементов в ритме 4/4. Выполнение приставных шагов, шагов в повороте и шагов с «точкой» в соединении с другими фигурами танца. Элементы парных танцев. Согласованное исполнение элементов в паре в закрытой позиции.

5. Элементы стилизованных танцев (6)

Элементы в стиле диско. Пластика, характерная для стиля диско. Элементы «Лидер» и «Аэробика». Прохлопывание и протопывание ритма. Знакомство с разными темпами. Тактирование. Элементы хоровода. Шаги с носка, соединение рук в хороводе.

6. Элементы игровых танцев (4)

Разучивание движений танца «Музыкальный человек». Элементы в образе «музыкантов», «болельщиков». Музыкальная игра «Хокки-кокки» и «Снежный ком». Последовательное исполнение элементов под мелодию с изменением темпа. Использование игровых средств для расслабления и переключения внимания. Выполнение расслабления и переключения внимания в ходе игры

Элементы парных отечественных танцев (4)

Элементы танца «Фигурный вальс». 1-я позиция ног, закрытая позиция рук. Знакомство с ритмом $\frac{3}{4}$. Скользящий шаг в сторону с приставкой в конце. Балансе в сторону и назад- вперёд, вальсовый поворот в закрытой позиции рук и отдельно. Последовательное исполнение элементов по одному и в паре. Элементы танца «Блюз-спин» 6-я позиция ног, закрытая позиция рук. Боковые шаги с приставкой и выведением ноги на носок. Последовательное исполнение элементов по одному и в паре. Обход общего центра в паре.

4. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Элементы танцевальной азбуки (2 ч)		
1.Инструктаж по технике безопасности в актовом зале при проведении урока ритмики. Элементы танцевальной азбуки	Прослушивание и разбор танцевальной музыки.	Познавательные: выделение и формулирование учебной цели. Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей; Коммуникативные : умение слушать и понимать других Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности
2.Танцевальная азбука.Позиции рук и ног	Элементы классического тренажа	
Элементы круговых танцев (1 ч)		
1.Танцевальная азбука. Позиции рук и ног, поз	Элементы классического тренажа	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию,

		полученную на уроке. Коммуникативные: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
Элементы линейных танцев (4 ч)		
1. Танцевальная азбука. Позиции рук и ног, поз, основных шагов по 1, 3, 6 позиции	Элементы классического тренажа	Регулятивные: определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении танцевальных упражнений Личностные: интерес к занятиям танцами
2. Элементы музыкальной грамоты. Прослушивание и разбор танцевальной музыки, понятие о музыкальных размерах 2/4 и 4/4	Элементы классического тренажа Прослушивание и разбор танцевальной музыки	
3. Элементы танцев в размере 4/4	«Аэробика»	
4. Элементы танцев в	«Лидер»	
Элементы парных танцев (6 ч) Игровые(1)		
1. Элементы парных танцев в размере 3/4	Элементы танца «Вальс –миньон»	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения танцевальных заданий Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении танцевальных упражнений. Личностные: интерес к занятиям танцами.
2. Элементы парных танцев в размере 3/4	Элементы танца «Вальс-миньон»	
3. Элементы парных танцев в размере 3/4	Элементы танца «Вальс-миньон»	
4. Игровые танцы и музыкальные игры	«Музыкальный человек»	
5. Элементы музыкальной грамоты. Прослушивание и разбор танцевальной музыки.	Прослушивание и разбор танцевальной музыки	
6. Элементы парных танцев в ритме 4/4	Закрытая позиция в паре	
7. Элементы парных танцев в	Закрытая позиция в паре	

ритме 4/4		
Элементы стилизованных танцев (6) Игровые(1)		
1.Элементы парных танцев	Вальсовый поворот	<p>Познавательные: активно включаться в процесс выполнения танцевальных заданий</p> <p>Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении танцевальных упражнений.</p> <p>Личностные: интерес к занятиям танцами.</p>
2.Круговые танцы	Элементы «Фигурный вальс»	
3.Инструктаж по технике безопасности в актовом зале при проведении урока ритмики. Круговые танцы	Элементы «Фигурный вальс»	
4.Итоговое занятие	«Фигурный вальс»	
5.Игровые танцы и музыкальные игры	«Бесконечный танец», «Снежный ком	
6.Элементы в стиле «Диско»	Композиция «Лидер»	
7.Линейные танцы в стиле «Диско»	Композиция «Лидер»	
Элементы латиноамериканских танцев (6) Игровые(1)		
1.Элементы музыкальной грамоты. Прослушивание и разбор танцевальной музыки. Понятие о музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4	Прослушивание и разбор танцевальной музыки	<p>Познавательные: активно включаться в процесс выполнения танцевальных заданий</p> <p>Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении танцевальных упражнений.</p> <p>Личностные: интерес к занятиям танцами</p>
2.Элементы музыкальной грамоты. Прослушивание и разбор танцевальной музыки Понятие о музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4	Прослушивание и разбор танцевальной музыки	
3.Элементы парных танцев в размере 4/4	Элементы «Квадратная румба»	
4.Элементы парных танцев в размере 4/4	Элементы «Квадратная румба»	
5.Элементы парных танцев в размере 4/4	Элементы «Квадратная румба»	
6.Элементы парных танцев в	Элементы «Квадратная румба»	

размере 4/4		
7.Игровые танцы и музыкальные игры	«Снежный ком», «Угадайлидера!»	
Элементы отечественных танцев (4) Игровые(1) Повторение (1)		
1.Линейные танцы встиле «Блюз»	Элементы танца «Блюз-спин»	Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Личностные: принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися
2.Линейные танцы встиле «Блюз»	Элементы танца «Блюз-спин»	
3.Парные танцы	«Фигурный вальс»	
4.Парные танцы	Композиции выученных танцев «Блюз-спин» и «Фигурныйвальс»	
5.Игровые танцы и музыкальные игры	«Музыкальный человек», Снежный ком»	
6.Повторение ,парные танцы		
Итого: 34 часа		