**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Волжская средняя общеобразовательная школа**

«Утверждено»

Приказ № 95 от « 03 » сентября 2020

Директор Катая А.Н.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

**для 3 класса**

**Количество часов:34**

**Составитель: Зубова Светлана Дмитриевна**

**П. Волга**

**2020/21 учебный год**

**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 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.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, повышение функциональных возможностей организма.

**Основные задачи:**

**Обучающая:**  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.

**Содержанием 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 движения, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

**Программа   по   ритмике  состоит из четырёх разделов:**

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем  разделам  программы  в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель  должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,*а *не бегать, прыгать, шагать).*

.

**Условия реализации**

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.

Выполнение движений с предметами.

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ 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 (мячами, обручами, скакалками). 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. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

1. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Шаг на носках. 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 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 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;

**Разминка**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

**Примерные упражнения:**

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;

- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;

- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);

- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;

- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;

- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;

- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;

- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;

- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;

- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;

- перенос веса тела с одной ноги на другую;

**Общеразвивающие упражнения**

Движения :

- 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.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;

- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;

- сидя на полу в парах, наклоны вперед;

- «бабочка»;

- «лягушка»;

- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;

- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;

- «кошечка»;

         - «рыбка».

**Ритмические комбинации**

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;

- шаги с остановкой на каблук;

- приставные шаги.

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

- пружинка на месте, в стороны;

- пружинка назад;

- колено, локоть;

- прыжки.

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

3. Комбинация «Ладошки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

**Диско танцы**

Отрабатываются разновидности шагов.

      1.Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;

- полощем;

- выжимаем;

- развешиваем;

- устали.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- популярные детские песни

- современные треки для разминки

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Название раздела** | **Кол-во**  **часов** |
| **1.** | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | **10** |
| **2.** | **Ритмико-гимнастические упражнения** | **2** |
| **3.** | **Танцевальные упражнения** | **10** |
| **4.** | **Упражнения со спортивным инвентарем** | **12** |
|  | **ВСЕГО:** | **34** |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **1** | Вводное занятие.  Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.  Разминка. Ритмическая ходьба под музыку. | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол |
| **2** | Разминка.Ритмическая ходьба под музыку. Движение под музыку с изменением ритма (мягкий бег). Комбинация «Ладошки». | Упражнения на координацию движений |
| **3** | Ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции. Подражательные движения под музыку. Основные позиции рук, ног. Общеразвивающие упражнения. | Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой |
| **4** | Ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции. Подражательные движения под музыку разного характера. Элемент танца (перекатный бег). | Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей |
| **5** | Ходьба и бег парами. Повторение заданного ритмического рисунка. Элемент танца (перекатный бег).Комбинация «Гуси» |  |
| **6** | Ходьба и бег парами. Повторение простых ритмов мелодий. Элемент танца (бег с высоким подниманием бедра.) | Упражнения на координацию движений |
| **7** | Ритмическая гимнастика с мячом. Повторение заданного ритмического рисунка. Игры под музыку. Элемент танца (бег с высоким подниманием бедра). | Упражнение на расслабление мышц |
| **8** | Ритмическая гимнастика с мячом. Повторение заданного ритмического рисунка. Игры под музыку | Ходьба с мячом. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием предметов |
| **9** | Ритмическая гимнастика с мячом. Элемент танца (поскок). Тренировочный танец «Стирка» | Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей |
| **10** | Ритмическая гимнастика со скакалкой. Исполнение различных ритмов на звучащих детских инструментах. Элемент танца (шаг с носка на пятку). | Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов |
| **11** | Ритмическая гимнастика со скакалкой. Комбинация «Слоник». Элемент танца (шаг с носка на пятку). | Упражнения на координацию движений |
| **12** | Ритмическая гимнастика (изменение направления движения с изменением движения мелодии). Передача на детских инструментах ритмов знакомых песен. Игры под музыку. | Упражнения |
| **13** | Ритмическая гимнастика (изменение направления движения с изменением движения мелодии). Отражение хлопками, притопами рисунка мелодии. | Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей |
| **14** | Ритмический бег между предметами. Отражение хлопками, притопами рисунка мелодии. | Игры под музыку |
| **15** | Ритмический бег между предметами. Повторение заданного ритмического рисунка. Подражательные движения под музыку. | Упражнения на различение элементов народных танцев. Поскоки с продвижением назад (спиной) |
| **16** | Упражнения на внимание и координацию движения. Повторение простых ритмов мелодий. Подражательные движения под музыку. Элементы русского народного танца. | Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии |
| **17** | Упражнения на внимание и координацию движения. Передача ритмов знакомых песен. Импровизация движений под музыку | Составление несложных танцевальных композиций |
| **18** | Прыжки под музыку через скакалку. Повторение заданного ритма. Эстафеты с мячами. Приставной и переменный шаг вперед. | Составление несложных танцевальных композиций |
| **19** | Прыжки под музыку через скакалку. Комбинация «Гуси». Игры с пением. Шаг галопа (прямой и боковой). | Упражнения на самостоятельную передачу в ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| **20** | Ритмическая гимнастика с обручем. Повторение заданного ритма (барабан). Шаг галопа (прямой и боковой). | Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование |
| **21** | Ритмическая гимнастика с обручем. Создание ритмического рисунка. | Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей |
| **22** | Упражнения на выработку осанки. Создание ритмического рисунка | Составление несложных танцевальных композиций |
| **23** | Упражнения на выработку осанки. Создание ритмического рисунка. Импровизация движений на музыкальные темы | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки |
| **24** | Упражнения на выработку осанки. Повторение заданного ритма при помощи детских инструментов. Импровизация движений на музыкальные темы. Движения под современные ритмы. | Упражнения на выработку осанки |
| **25** | Ритмическая гимнастика под музыку. Самостоятельный подбор движений заданного ритмического рисунка. Движения под современные ритмы. | Упражнения на самостоятельную передачу в ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| **26** | Упражнения на внимание и координацию движения. Передача ритмов знакомых песен. Подражательные движения под музыку. Движения под современные ритмы | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений |
| **27** | Упражнения на внимание и координацию движения. Передача ритмов знакомых песен. | Игры под музыку. |
| **28** | Упражнения на развитие равновесия |  |
| **29** | Упражнения на развитие равновесия. Эстафеты с мячами. Танцы по выбору детей. | Эстафеты под музыку |
| **30** | Ритмические упражнения с различными предметами. Эстафеты, игры под музыку. Танцы по выбору детей. | Игры под музыку |
| **31** | Тренировочный танец «Стирка» . Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| **32** | Общеразвивающие упражнения  Комбинация «Ладошки». |  |
| **33** | Разучивание несложных танцевальных композиций | Игры под музыку |
| **34** | **Итоговый урок** |  |