

Частное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа «Кристалл»

Рассмотрена на заседании  
кафедры воспитания  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Проверена  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Зими́на А.И.

Утверждена  
Приказом  
№ 209 от 31.08.2023 г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Кирюхина Н.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Ритмика »**  
**для обучающихся 4 класса**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. Рабочая программа разработана на основе рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2019 г., ООП СОО и учебного плана ЧОУ СОШ «Кристалл».

**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.

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

### **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.

**Место в плане внеурочной деятельности:** изучение курса рассчитано на 1 час в неделю (34 часа в год).

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:** в результате освоения программы обучающиеся показывают уровень усвоенных навыков в рамках внутришкольных соревнований по отдельным видам спорта.

**Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания.**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**  
с указанием форм проведения занятий и видов деятельности

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание курса внеурочной деятельности</i>	<i>Формы проведения занятий и виды деятельности</i>
<b>1</b>	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Разминка Закрепляются знания и навыки	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>2</b>	Разминка.	- 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»)	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения.	- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>4</b>	Общеразвивающие упражнения.	- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге); - 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);	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>5</b>	Танец «Джайв».	- основной шаг по одному, в парах; - раскрытие и закрытие по одному, в парах; - американ спин; - хлыст по одному, в парах; - смена мест справа налево по одному, в парах; - смена мест слева направо по одному, в парах; - стоп энд гоу по одному, в парах.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>6</b>	Танец «Джайв».	- основной шаг по одному, в парах; - раскрытие и закрытие по одному, в	Групповое и индивидуальное выполнение разученного

		парах; - американ спин; - хлыст по одному, в парах; - смена мест справа налево по одному, в парах; - смена мест слева направо по одному, в парах; - стоп энд гоу по одному, в парах.	материала.
7	Танец «Джайв».	Повторение изученного ранее	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
8	Танец «Джайв».	Повторение изученного ранее	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
9	Танец «Джайв».	Повторение изученного ранее	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
10	Разминка.	- 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.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
11	Разминка.	- 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);	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
12	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	- на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками;	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.

<b>13</b>	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;</li> <li>- позиции европейских танцев;</li> <li>- позиции латиноамериканских танцев;</li> <li>- линия танца;</li> <li>- направление движения;</li> <li>- углы поворотов.</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>14</b>	Танец «Джайв»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основной шаг по одному, в парах;</li> <li>- раскрытие и закрытие по одному, в парах;</li> <li>- американ спин;</li> <li>- хлыст по одному, в парах;</li> <li>- смена мест справа налево по одному, в парах;</li> <li>- смена мест слева направо по одному, в парах;</li> <li>- стоп энд гоу по одному, в парах.</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>15</b>	Танец «Джайв»	Повторение пройденного материала	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>16</b>	Танец «Джайв»	Повторение пройденного материала	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>17</b>	Танец «Джайв»	Повторение пройденного материала	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>18</b>	Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);</li> <li>- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;</li> <li>- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;</li> <li>- перенос веса тела с одной ноги на другую;</li> <li>- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;</li> <li>- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;</li> <li>- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге)</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>19</b>	Разминка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- простые бытовые шаги на каждую четверть;</li> <li>- шаги на полупальцах;</li> <li>- шаги с вытянутого носка;</li> <li>- шаги на пятках;</li> <li>- сочетание шагов на пятках и носках;</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>20</b>	Разминка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;</li> <li>- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;</li> <li>- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);</li> <li>- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;</li> <li>- мелкий бег на полупальцах;</li> <li>- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.</li> </ul>	материала.
21	Упражнения на развитие координации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;</li> <li>- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;</li> <li>- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
22	Танец «Фигурный вальс»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баланс;</li> <li>- вальс правый поворот;</li> <li>- вальс левый поворот;</li> <li>- окошечко;</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
23	Танец «Фигурный вальс»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрытие;</li> <li>- повороты;</li> <li>- вальсовая дорожка;</li> <li>- переходы из позиции в позицию;</li> <li>- поклон.</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
24	Танец «Фигурный вальс»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баланс;</li> <li>- вальс правый поворот;</li> <li>- вальс левый поворот;</li> <li>- окошечко;</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
25	Танец «Фигурный вальс»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрытие;</li> <li>- повороты;</li> <li>- вальсовая дорожка;</li> <li>- переходы из позиции в позицию;</li> <li>- поклон.</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
26	Танец «Фигурный вальс»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баланс;</li> <li>- вальс правый поворот;</li> <li>- вальс левый поворот;</li> <li>- окошечко;</li> <li>- раскрытие;</li> <li>- повороты;</li> <li>- вальсовая дорожка;</li> <li>- переходы из позиции в позицию;</li> <li>- поклон.</li> </ul>	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
27	Разминка.	Закрепляются знания и навыки.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
28	Упражнения на улучшение гибкости.	Закрепляются знания и навыки.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
29	Танец «Фигурный вальс»	Повторение ранее пройденного материала.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного

			материала.
<b>30</b>	Танец «Фигурный вальс»	Повторение ранее пройденного материала.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>31</b>	Танец «Фигурный вальс»	Повторение ранее пройденного материала.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>32</b>	Танец «Фигурный вальс»	Повторение ранее пройденного материала.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>33</b>	Танец «Фигурный вальс»	Повторение ранее пройденного материала.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.
<b>34</b>	Урок-смотр знаний	Повторение ранее пройденного материала.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **освоения курса**

#### **Личностные результаты**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений;  
способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

#### **Метапредметные результаты**

##### *Регулятивные:*

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

##### *Познавательные*

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

##### *Коммуникативные*

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
2	Разминка.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
3	Общеразвивающие упражнения.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
4	Общеразвивающие упражнения.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
5	Танец «Джайв».	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
6	Танец «Джайв».	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
7	Танец «Джайв».	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
8	Танец «Джайв».	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
9	Танец «Джайв».	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
10	Разминка.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
11	Разминка.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
12	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
14	Танец «Джайв»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
15	Танец «Джайв»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
16	Танец «Джайв»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
17	Танец «Джайв»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
18	Общеразвивающие упражнения	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
19	Разминка.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
20	Разминка.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
21	Упражнения на развитие координации	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
22	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
23	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
24	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
25	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
26	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
27	Разминка.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
28	Упражнения на улучшение гибкости.	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
29	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
30	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
31	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
32	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
33	Танец «Фигурный вальс»	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
34	Урок-смотр знаний	1	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> , РЭШ
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	

