

Приложение к ООП НОО,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 575 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Ритмика»

для обучающихся 1 – 3 классов

Составитель: Рубцова Светлана Викторовна
учитель физической культуры

**г. Кудрово
2023 г.**

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно оздоровительной направленности «Ритмика» для обучающихся 1,3 классов.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и чувства ритма, расширение кругозора с помощью музыкального сопровождения. Коррекционно-развивающие упражнения направлены на укрепление здоровья, повышение работоспособности и продуктивности, развитие общей моторики, стабилизация психоэмоционального состояния, формирование произвольности действий, развитие пространственных представлений, психических процессов.

Программа рассчитана на 102 часа, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 1 класс -68 часов (2 часа в неделю), 3 класс – 34 часа (1 час в неделю).

Главными задачами реализации учебного курса «Ритмика» и коррекционно-развивающих упражнений являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координационной направленностью, с хореографическими движениями;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- содействие становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
- коррекция и формирование психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, а также эмоционально-волевой сферы ребенка через движение.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Методы и формы контроля: проведение открытых уроков; проведение итоговых занятий в конце четвертей.

Учебники и пособие для педагога

- Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие /Т. Барышникова. - М. : Рольф, 2001. - 272 с.
- Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. - М. : Линка - пресс, 2006. - 272 с
- Холл, Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят [Текст]:практическое пособие / Джим Холл. - М. : АСТ: Астрель, 2009. - 184с
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008) .
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (- М.: Издательство «Глобус», 2009) .
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (- М.: ВЛАДОС, 2008) .
- Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)
- Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2011 – 32 с.
- Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Трицкое, 2012 – 12 с.
- Заводина. И.В. Ритмика. Методическое пособие. Выпуск 1-3. М: Музыка, 2016 г.

Электронные образовательные ресурсы:

- Все для хореографа <https://www.horeograf.com/poleznye-ssylki>
- Танцевальные игры <https://www.horeograf.com/category/tancevalnye-igry>
- Беседа «История танца» <https://www.culture.ru/events/592363/beseda-istoriya-tanca>
- Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями https://www.youtube.com/watch?v=3ILs_uu5arQ&t=31s

Планируемые результаты освоения учебного курса

| Результаты | Характеристика |
|-----------------------|--|
| Предметные | <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал узнавать отдельные произведения выдающихся художников и народных мастеров; - Обогащение слушательного опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения. - Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы - Выразить в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков) - Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; |
| Метапредметные | <p>1. Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; - Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; - Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; <p>2. Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Строить сообщения в устной и письменной форме; - Ориентироваться на разнообразие способов решения задач; - Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; <p>3. Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы; - Использовать речь для регуляции своего действия. |
| Личностные | <ul style="list-style-type: none"> - Формирование учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; - Формирование основы культуры: принятие ценности окружающего мира. - Формирование ориентации на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи. - Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности |

Содержание

1 класс, 68 часов

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения. Знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету

Раздел 1. Характеристика учебного предмета «Ритмика» (2 часа).

Характеристика учебного предмета «Ритмика». Техника безопасности во время занятий. Польза музыкального сопровождения во время учебного предмета. История и возникновение хореографического направления.

Раздел 2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты (5 часов).

С первых занятий учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Создание у детей эмоциональной настрой во время занятий. Музыкально-ритмичная деятельность включает упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников, прослушивание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов).

Оздоровительная гимнастика с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Изучение упражнения с предметами с использованием музыкального сопровождения.

Раздел 4. Танцевальная азбука (15 часов).

Раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Изучение движений, положений или поз с помощью разложения их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздание образа движений. Развитие технического мастерства, культуры движений, развитие гибкости и координации движений, усвоение правил хореографии.

Раздел 5. Упражнения на ориентирование в пространстве (4 часа).

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Раздел 6. Акробатика (8 часов).

Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, лазание (на матах, скамейках).

Раздел 7. Игры под музыку (8 часов).

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Воспроизведение с помощью хлопков ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Раздел 8. Творческая деятельность (8 часов).

Танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.

Раздел 9. Коррекционно-развивающие упражнения (10 часов)

Коррекционно-развивающие упражнения направлены на укрепление здоровья,

повышение работоспособности и продуктивности, развитие общей моторики, стабилизация психоэмоционального состояния, формирование произвольности действий, развитие пространственных представлений, психических процессов.

3 класс 34 часа

Раздел 1. Характеристика учебного предмета «Ритмика» (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика. Характеристика учебного предмета «Ритмика». Польза музыкального сопровождения во время учебного предмета. История и возникновение хореографического направления

Раздел 2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты (4 часа).

С первых занятий учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Создание у детей эмоциональной настрой во время занятий. Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением. Художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика с предметами (5 часов).

Оздоровительная гимнастика с предметами. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Изучение упражнения с предметами с использованием музыкального сопровождения.

Раздел 4. Танцевальная азбука (2 часа).

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности.

Раздел 5. Игры под музыку (4 часа).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым 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.

Раздел 6. Акробатика (4 часа).

Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов. Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на подбородке; кувырок вперед (назад), длинный кувырок; «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; начальное обучение акробатическим прыжкам;

Раздел 7. Творческая деятельность (4 часа).

Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением. Разучивание народных танцев. Импровизация.

Раздел 8. Коррекционно-развивающие упражнения (10 часов)

Коррекционно-развивающие упражнения направлены на укрепление здоровья, повышение работоспособности и продуктивности, развитие общей моторики, стабилизация психоэмоционального состояния, формирование произвольности действий, развитие пространственных представлений, психических процессов.

**Тематическое планирование учебного курса
1 класс**

| № | Название раздела | Количество часов |
|--------------|---|-------------------------|
| 1 | Характеристика учебного предмета «Ритмика» | 2 |
| 2 | Ритмика, элементы музыкальной грамоты | 5 |
| 3 | Ритмическая гимнастика с предметами | 8 |
| 4 | Танцевальная азбука | 15 |
| 5 | Упражнения на ориентирования в пространстве | 4 |
| 6 | Акробатика | 8 |
| 7 | Игры под музыку | 8 |
| 8 | Творческая деятельность | 8 |
| 9 | Коррекционно-развивающие упражнения | 10 |
| Итого | | 68 |

3 класс

| № | Название раздела | Количество часов |
|--------------|--|-------------------------|
| 1 | Характеристика учебного предмета «Ритмика» | 1 |
| 2 | Ритмика, элементы музыкальной грамоты | 4 |
| 3 | Ритмическая гимнастика с предметами | 5 |
| 4 | Танцевальная азбука | 2 |
| 5 | Игры под музыку | 4 |
| 6 | Акробатика | 4 |
| 7 | Творческая деятельность | 4 |
| 9 | Коррекционно-развивающие упражнения | 10 |
| Итого | | 34 |