

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
(МАОУ НГО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО
Протокол педагогического
совета от 30.08.23 №1

СОГЛАСОВАНО
Протокол Управляющего
совета от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ НГО «СОШ № 4»
Шешина Т.В.
приказ
от 30.08.2023г. № 184/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 1-2 классов

Новая Ляля, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» относится к ознакомительному уровню подготовки, имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Содержание программы направлено на формирование основ здорового образа жизни, правильной осанки и эстетической красоты движений, на развитие чувства ритма, двигательной памяти, пространственной ориентации и гибкости.

Актуальность программы.

Программа «Ритмика» дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг, отвечает потребностям современных детей и родителей. Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума. Занимаясь ритмикой, ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, формируются важнейшие качества личности - инициативность, способность творчески мыслить, находить нестандартные решения, умение выбирать свой путь, готовность обучаться в течение всей жизни, которые, несомненно, пригодятся ему в будущем.

Новизна и отличительная особенность данной программы отражается в использовании разнообразных гимнастических упражнений и элементов художественной гимнастики под музыку, которые учат чувствовать ритм, распределять дыхание, координировать его с движением под музыку, формируют осанку, развивают подвижность суставов и гибкость. Осваивая комплексы гимнастических упражнений, совершенствуются двигательные способности детей. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придают движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность движений. Развивается эстетический вкус, культура

поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Педагогическая целесообразность.

Занятия по ритмике направлены на воспитание самоорганизованной, гармонически развитой личности. Особое достоинство ритмики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на самоорганизацию ребёнка, способствовать развитию опорно-двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Содержанием работы на занятиях является музыкально-ритмическая деятельность детей, где постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. Занятия ритмикой, аэробикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей в целом организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Целью программы является формирование у детей навыков здорового образа жизни, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Реализация программы направлена на решение следующих **задач**:

образовательные:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, расширение двигательного опыта;
- приобретение умений и навыков музыкально-ритмической деятельности;
- включение в показательно-концертную деятельность;

развивающие:

- формирование потребности в здоровом образе жизни, в систематических занятиях спортом;

- развитие двигательных способностей (координационных и кондиционных);

- развитие само организованности, самостоятельности, ответственности и активности, формирование потребности к саморазвитию;

воспитательные:

- воспитание культуры здоровья, общения и поведения в социуме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

ЛИЧНОСТНЫЕ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

– Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

– осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия

– в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

– сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

– объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

– находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях; 3) работа с информацией: выбирать источник получения информации;

- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся)

правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

- готовить небольшие публичные выступления;

- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат;

- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ

- самостоятельное выполнение ритмических комбинаций,
- развитие природных хореографических данных учащихся,
- овладение танцевальными навыками, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки),

- развитие чувства ритма,
- умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

1 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение в круг из шеренги, колонны. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Строевые упражнения на месте, в движении. Способы передвижения строем.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, обручи). Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, махи ногами.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на

носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Релаксационные упражнения.

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Подвижные игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Море волнуется раз». Музыкально – танцевальные игры: «Вперёд четыре шага», «Мы пойдем сейчас налево».

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Аэробика, разучивание основных шагов на степ-платформах. Прыжки на 180° и обратно.

2 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

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, три, четыре. Перестроение из

колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: оббегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с предметами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, за голову, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при марше. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на развитие правильной осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и

наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Инсценирование доступных песен.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Медленный, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Движения парами: бег, ходьба с приседанием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

1 КЛАСС

№	Название темы	Кол-во часов	Форма проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях ритмической гимнастикой.	1	Хореографическая студия
2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	
3	Строевые упражнения на месте, в движении.	1	
4	Способы передвижения строем.	1	
5	Здоровьесберегающие упражнения.	1	
6	Общеразвивающие упражнения в движении под музыку.	1	
7	Музыкально - ритмические игры.	1	
8	Игры под музыку с предметами.	1	
9	Музыкально-ритмические упражнения на развитие координационных способностей.	1	
10	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	
11	Ритмические упражнения с музыкальным заданием.	1	
12	Комбинация «Вперёд четыре шага», «Мы пойдём сейчас налево».	1	
13	Комбинация «Мы повесим шарик», «Ёлочки-пенёчки»	1	
14	Аэробика.	2	
15	Стретчинг.	2	
16	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, подскоки.	1	
17	Релаксационные упражнения.	1	
18	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
19	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	
20	Гимнастические импровизации.	1	
21	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
22	Урок-игра.	1	
23	Простейшие элементы акробатики.	4	
24	Комплекс ритмической гимнастики.	1	
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
	ИТОГО:	25	

2 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях ритмической гимнастикой.	1	Хореографическая студия
2-3	Строевые упражнения.	2	
4-5	Стретчинг.	2	
6	Утренняя зарядка: влияние на организм, разновидности упражнений.	1	
7-8	Творческие игры-импровизации.	2	
9	Ритмические упражнения с предметами.	1	
10	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
11	Пластичная гимнастика.	1	
12	Синхронность и координация движений.	1	
13	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
14	Связь упражнений с содержанием музыки. Релаксация.	1	
15	Круговая тренировка.	1	
16	Танцевальные игры с ускорением.	1	
17	Гимнастические игры-этюды.	1	
18	Игры на внимание.	1	
19	Ритмико-гимнастические упражнения с мячом.	1	
20	Ритмико-гимнастические упражнения со скакалкой.	1	
21	Игры с предметами: мяч, обруч, скакалка, конусы.	1	
22	Ритмико-гимнастические игры для развития музыкальности и слуха.	1	
23	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	
24	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
25	Музыкальные игры для развития гибкости.	1	
26	Прыжок через скакалку: техника, разновидности прыжков.	1	
27	Упражнения на развитие ловкости.	1	
28	Гимнастические упражнения с элементами акробатики.	1	
29	Калланетика.	1	
30	Игра. Релаксация.	1	
31-32	Общеразвивающие упражнения на развитие координации.	1	
33-34	Групповые игры.	1	
	ИТОГО:	38	

