

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Приложение к общеобразовательной программе
начального общего образования

Утверждена
приказом № 145-09
от «30» 08 2021 г.

20 21 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Ритмика»

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 01 год

Рабочая программа составлена на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
2. Программы по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Составители: Давыдов Дмитрий Алексеевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории;

Гайворонская Наталия Георгиевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Принята
На заседании ШМО
Протокол
№ 1 от «30» 08 2021 г
Руководитель ШМО

Согласована
Зам. директора по УВР
«30» 08 2021 г.

Гетерсай В.В.

г. Коммунар
2021 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Ритмика» предназначена для учащихся 1-х классов МБОУ «Коммунарская СОШ №1».

Программа составлена на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
2. Программы по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов- 33. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. Продолжительность занятия- 40 минут.

Танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений, ориентировано на развитие физических данных, на формирование необходимых технических навыков, знакомит с достижениями мировой и российской культуры.

Главный принцип, заложенный в программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Цель программы:

- раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими, и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

2. метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты

движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

3. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

В конце 1 года обучения дети должны: знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент. Уметь исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части.

Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Обучение хореографии в 1 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1
2	Основные движения, понятия.	1
3	Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши).	1
4	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках.	1
5	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
6	Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков.	1
7	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
8	Упражнения на подвижность шейного отдела.	1
9	Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.	1
10	Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
11	Рисунок марша. Марш «Маша и Медведь»	1
12	Разучивание марша «Маша и Медведь». Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.	1
13	Разучивание марша «Маша и Медведь». Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.	1

14	Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.	1
15	I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.	1
16	I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.	1
17	Позиции в паре. Основные правила.	1
18	Основные движения танца «Полька». Первая фигура польки.	1
19	Основные движения танца «Полька». Вторая фигура польки.	1
20	Основные движения танца «Полька». Третья фигура польки.	1
21	Основные движения танца «Полька». Четвертая фигура польки. Ориентирование на танцевальной площадке..	1
22	Основные движения танца «Полька». Пятая фигура польки. Упражнения на гибкость коленных суставов.	1
23	Партерная гимнастика.	1
24	Партерная гимнастика.	1
25	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).	1
26	Музыкально-ритмические игры.	1
27	Музыкально-ритмические игры.	1
28	Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног. Паузы в движении и их использование	1
29	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику.	1
30	Повторение марша «Маша и Медведь» и танца «Полька».	1
31	Упражнения на формирование правильной осанки. Партерная гимнастика.	1
32	Повторение пройденного материала..	1
33	Итоговое открытое занятие.	1
	Всего:	33

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. «линии»,
2. «хоровод»,
3. «шахматы»,

4. “змейка”,

5. “круг”.

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Учебно-методические пособия:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я.Ваганова. –С.-Пб.: Лань, 2000.– 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО,2009. – 272с.
5. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб.пособ. для студ.сред. и высш.пед.учеб.зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная:учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
7. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
8. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] /Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
9. Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
10. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.

ПРОШУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ 07 листов
(И.В. Савельева) Директор
Савельева И.В.



Учреждение - ГОУ НИИ СП им. Ф.И. Пирогова Ленинградской области
10, д. 10, Ленинградская область, Пушкинский район, д. Фрунзенское
Учреждение - М. 2000 - С. 134-135
Информация об учреждении и филиалах доступна на сайте: www.fpi.spb.ru