

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

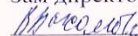
Министерство образования Иркутской области. Местная религиозная организация
православный приход храма
Всех святых в земле Российской просиявших г.Братска Иркутской области Братской
Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)

ЧОУ "Братская Православная гимназия"

Согласовано:

Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Зам директора по УВР

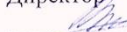
 В.В. Пахомова



Утверждаю:

Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Директор

 В.В. Бежинарь

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика. Базовый уровень»
(спортивно-оздоровительное направление)
для обучающихся 1-2 классов

Братск, 2023 год.

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

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 целостного 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.

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.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Ритмика» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 29.12.12г., пункт 3 статьи 28 в части разработки и утверждения образовательных программ образовательной организации);

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 № 507);

3. Примерной основной общеобразовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15; 1/15(далее - ПООП НОО);

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы (СанПиН 2.4.2.№2821-10), зарегистрированный в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- содержание программы;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- материально-техническое обеспечение;
- список литературы.

Программа основана на следующих принципах:

- *Коммуникативный принцип* – позволяет строить обучение на основе общения равноправных партнеров и собеседников, дает возможность высказывать свое мнение (при взаимном уважении), формирует коммуникативно-речевые навыки.
- *Гуманистический принцип* - создание благоприятных условий для обучения всех детей, признание значимости и ценности каждого воспитанника (взаимопонимание, ответственность, уважение).
- *Принцип культуросообразности* – предполагает, что обучение воспитанников должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строится в соответствии с нормами и ценностями, присущими традициям тех регионов, в которых они живут.
- *Принцип патриотической направленности* – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образ эстетических явлений и предметов, действий по отношению к своему Отечеству, гордость за российскую культуру).
- *Принцип коллективности* - дает опыт взаимодействия с окружающими и сверстниками.
- *Принцип природосообразности* – предполагает, что процесс обучения воспитанников должен основываться на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами природы и человека, формировать у него ответственность за развитие самого себя.

1.2.Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» предназначена для обучающихся 2 классов «А» и «Б». Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 2 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 30 минут (1 учебный час). Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы и методы обучения

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные, практические занятия.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (беседа, рассказ, и т.д.)
- наглядный (наблюдение за педагогом)
- практический (выполнение заданий, упражнений)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа воспитанников.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми воспитанниками;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

• Регулятивные УУД:

- ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

• познавательные УУД:

Учащиеся должны уметь:

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

• коммуникативные УУД:

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

3. Содержание программы

1. Упражнения на ориентацию 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. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспышную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключившись с места на место.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. 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, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, 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 маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку 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, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

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. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. 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, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Календарно-тематическое планирование 1 класс

Месяц	Дата	Тема занятий	Оборудование	Примечание
X	6	Знакомство. Форма.		
	12	«Жуки-бабочки» разучивание		
	19	«Перу» разучивание, «Как я» пляска свободная		
	26	«Комарик»- 1-4, хоровод круг Открытый урок		
XI	10	Комарик 4-6, -' - закрепление		
	17	- " - 1 - 6, хоровод - ручеек		
	24	«Машинки» разуч., -' - круг, ручеек		
XII	7	- " - закрепл., - круг, ручеек, змейка		
	14	«Шел мишка бродом» разуч.		
	21	закрепление		
	28	Полька галоп. Партер		
I	13	Полька галоп. Партер		
	20	Полька галоп. Партер		
	27	Постановка «Веселые дети»		
II	3	«Вьюги»		муз. «Вальс цвете
	9	«Как я» Плясовые движения		
	16	«Птицы и клетка». Правила игры		
	23	«Кораблики». Правила игры		

III	3	«Маскировка». Правила игры		
	10	«Кую-кую ножки. Правила игры		
	17	Открытый урок. Совершенствование эл.		
	24	«Сижу на камушке»		
VI	7	Полонез (по парам)		
	14	Полонез (по парам)		
	21	«Ослик», Полонез (2 фигуры)		
	28	«Как я» Закрепление. Соблюдать правила		р.н.мелодия
V	5	повтор		
	12	«Как я» пожеланию детей		
	19	Закрепление навыков партера		
Количество часов: 29				

Календарно-тематическое планирование 2 класс

Месяц	Дата	Тема занятий	Оборудование	Примечание
IX	7	Ввод. Техника прыжков. Повтор комп.гимн.	коврики	
	14	Партер. Техника уп. нагиб	коврики	
	21	Ходьба за ведущим		
	28	Ку-чи-чи		
X	5	Хоровод, сужение круга		
	12	Хоровод, ручеек, «я по горинке»		
	19	Хоровод, стенки, «я по горинке»		
	26	Постон.хор., «я по горинке»		
XI	9	Полька пр.галоп в парах		
	17	Полька хлопки в парах		
	24	Полька «Веселые лети» постановка		
XII	7	Маскировка. Упражнения с лентой	атласная лента 1.5 х 2	
	14	Вальс, упр-я с лентой		
	21	Вальс поклон		

	29	Вальс приставные шаги		
I	13	Вальс перенос тяжести корпуса		
	20	Вальс хлопки		
	27	Вальс соединение фигур		
II	3	Вальс «Дружба» постановка		
	10	Упражнения с лентой		
	17	Упражнения с лентой, танец		
	24	Полонез, движ. со сменой ведущего		
III	3	Полонез 1 фиг. со сменой ведущего		
	10	Полонез 2 фиг.		
	17	Полонез 3 фиг.		
IV	6	Полонез 4 фиг.		
	13	Полонез соедин. фигур.		
	20	Полонез отраб. движ.		
	27	Полонез отраб. композиции		
V	4	Хоровод: «Круг, змейка»		
	11	Повторение. Полька «Веселые дети»		
	18	Повторение Вальс «Дружба»		
	25	Повторение «Хоровод» 4 фигуры		

Количество часов: 33

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- 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»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- 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*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- 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.

Движения по линии танцев:

- 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;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости
Закрепляются знания и навыки.

3. Диско танцы

1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;

- хлопушки и прыжки.

2. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

4. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Итоговое занятие

Проводится в конце учебного года

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

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

Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Полька», «Вару-вару».

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;

- уметь танцевать в заданном темпе.

4. Средства, необходимые для реализации программы

Материальные средства:

- спортивная площадка, спортивный зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Список литературы

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.

15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.