

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр» с. Четырла
муниципального района Шенталинский Самарской области

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

_____/Галеева Г.В./

«15» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор

_____/Круглов Н.В./

Приказ № 61/1 - од
от «16» августа 2022 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
в 3 классе
спортивно-оздоровительного направления
«Ритмика»

Учитель начальных классов:

Ишмуратова Екатерина Александровна

Четырла, 2022

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база. Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами, представленными в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»);

Примерной программы воспитания в соответствии с Основной Образовательной Программой основного общего образования;

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Программа по ритмике имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она содержит систему практических заданий, позволит повысить физическую активность детей, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта.

Программа также предназначена для реализации в специальных коррекционных классах с обучающимися с ОВЗ. Игровые, музыкальные моменты способствуют релаксации, возмещению недостатка двигательной активности ребёнка с ОВЗ, связанного с особенностью физического развития.

Актуальность данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по программе «Ритмика» создает необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 7-10 лет, а также детей с ЗПР более старшего возраста.

1. Укрепление здоровья:

- ❖ способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- ❖ формировать правильную осанку;
- ❖ содействовать профилактике плоскостопия;
- ❖ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы и нервной системы.

2 Совершенствование психомоторных способностей школьников:

- ❖ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- ❖ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ❖ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- ❖ развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- ❖ формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- ❖ воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- ❖ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Формы и режим занятий. Ведущей формой организации занятий является групповая форма. Вместе с тем, осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к детям.

Продолжительность занятий – 30 минут. Программа рассчитана на 1 год, 34 ч в год (1 час в неделю).

Ожидаемый результат:

По окончании изучения программы дети должны:

- Знать назначение музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе.
- Уметь организовывать музыкальные игры среди детей.

Личностные результаты

- ❖ Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- ❖ Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- ❖ Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

регулятивные

- ❖ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ❖ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ❖ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- ❖ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

- ❖ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

коммуникативные

- ❖ умение координировать свои усилия с усилиями других;
- ❖ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание *первого* раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание *второго* раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений (*третий раздел*) входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Четвёртый раздел. Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	1

5		Ритмико-гимнастические упражнения	1
6-10		Танец «Вару-Вару»	4
11		Разминка.	1
12-14		Упражнения на развитие координации движений.	2
15-19		Танец «Сударушка»	4
20		Разминка	1
21-22		Общеразвивающие упражнения.	2
23-24		Упражнения на координацию движений.	2
25-29		Танец «Самба».	5
30		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31		Разминка.	1
32		Общеразвивающие упражнения.	1
33		Индивидуальное творчество.	1
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Диско танцы

1. Танец «Вару-Вару»

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;

- хлопушки по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;

5. Индивидуальное творчество. Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.