

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

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
классных руководителей

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по ВР

 /Какарова Н.В./
« 30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Иванов В.М./
Приказ № 72-од

от «31» августа 2023 г.

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

Составила: учитель начальных классов
Сидорова Вера Николаевна

Четырла
2023 год

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».
- основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Четырла;
- положения о внеурочной деятельности в рамках ФГОС;

Рабочая программа для 1-4 классов «Ритмика» с элементами физкультуры входит в федеральный компонент базового учебного плана, внеурочная деятельность.

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.

На реализацию программы по учебному плану предоставляется 1 час в неделю – 34 часа в год в третьем классе в рамках внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительная деятельность.

Игровые, музыкальные моменты способствуют релаксации, возмещению недостатка двигательной активности ребёнка.

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

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.

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.

Способы определения **результативности программы**:

- ✓ Диагностика проводимая в конце года в виде педагогического наблюдения.
- ✓ Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

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

Каждый раздел программы включает следующие виды упражнений:

1. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

2. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

3. ИГРОГИМНАСТИКА.

3.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения туловищем и головой. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с мячами, обручами, прыгалками.

3.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

4. ИГРОТАНЦЫ.

4.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

4.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

4.3. Ритмические танцы «Шарики», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

5. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Точка», «Чунга-Чанга», «Лягушка», «Я танцую», «Чебурашка».

6. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

7. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО РИТМИКЕ: «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

8. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

9. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».