

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗВИТИЕ»

Приложение
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом директора
от № 37/Д от 31.08.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

(для 1–2 классов)

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» в 1 – 2 классах составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец».

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 целостно 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.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающие:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;

- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;

Воспитательные:

- способствовать развитию эстетического и художественного вкуса;
- сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- принимать участие в концертной жизни школы.

Нормативную правовую основу рабочей программы внеурочной деятельности «Ритмика» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03 – 1190.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации от 25.08.2022 года №07-5789

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется в работе с обучающимися 1–2 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю в каждом классе, т.е. 1 класс – 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели); 2 класс – 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ритмикой, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа дополнительного образования «Ритмика» разработана с учётом программы воспитания МКОУ «ЛЦО «Развитие». Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Особенности реализации программы

Особенность этой программы заключается в акцентировании внимания педагога - хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (7 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на

месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиночки». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракавица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3 . Танцевальная азбука (7 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со

скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

Тема 5. Игры (7 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси- гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

Содержание программы (второй год обучения)

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Раздел 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас - Барабас.

Раздел 3. Танцевальная азбука (8 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Раздел 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах.

Раздел 5. Игры (6 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные результаты достигаются в единстве учебной воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Первый год обучения:

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальной культурой;
- положительное отношение к занятиям музыкально – двигательной деятельностью;
- накопление необходимых знаний

Второй год обучения:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- достижение личностно значимых результатов в музыкальном и физическом совершенстве;
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными действиями:

Первый год обучения:

Регулятивные УУД:

- учиться совместно с преподавателем, обнаруживать и формулировать учебную проблему

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний и умений: самостоятельно предполагать, какую информацию выбрать

Коммуникативные УУД:

- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

Второй год обучения:

Регулятивные УУД:

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- в диалоге с учителем учиться выработать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные УУД:

- отбирать необходимый танцевально – ритмический теоретический и практический материал среди предложенного преподавателем;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать, делать выводы на основе обобщения знаний

Коммуникативные УУД:

- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения

Предметные результаты отражают опыт обучающихся в музыкально - ритмической и двигательной деятельности.

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

Первый год обучения:

Умение:

- ориентироваться в понятиях «ритмика» и «партерная гимнастика»;
- формировать базовые представления о физической нагрузке, двигательной деятельности, навыков физического и музыкально-танцевального развития;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии музыкально-ритмических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- овладеть танцевальными движениями;
- развивать психические процессы (память, внимание) в ходе музыкально-двигательной деятельности

Второй год обучения:

Умение:

- ориентироваться в понятиях «хореография», «ритмика» и различать их между собой;
- формировать духовно-нравственные ценности и культурные традиции, музыкально-ритмического воспитания;
- укрепить здоровье, улучшить осанку;
- развивать координацию (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;
- овладеть танцевальными движениями;
- выполнять эстетически красиво гимнастические, ритмические и танцевальные комбинации

Тематическое планирование 1 класс (33 часа)

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Что такое ритмика. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
6.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
10.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15.	Гимнастика. Упражнения на правильное дыхание.	1
16.	Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки.	1
17.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
18.	Упражнения на расслабление мышц	1
19.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20.	Музыкальные, танцевальные темы.	1
21.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1

22.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
24.	Правила танцевального этикета.	1
25.	Аэробика. Основные виды и комплекс упражнений.	1
26.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
27.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
28.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
29.	Танцевально - ритмические упражнения. Танцевальная композиция.	1
30.	Гимнастика Parter.	1
31.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
32.	Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадайка».	1
33.	Итоговое занятие.	1
	Итого:	33

Тематическое планирование 2 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
2.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
3.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5.	Основные рисунки танца, перестроение.	1
6.	Позиции рук. Основные правила.	1
7.	Позиции ног. Основные правила.	1
8.	Позиции в паре. Основные правила. Движения танца «Полька».	1
9.	Упражнения для исправления осанки «Кошечка», «Змея».	1
10.	Упражнения для укрепления мышц спины.	1
11.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	1
12.	Диско-танец «Вару-вару». Разучивание движений танца.	1
13.	Я - герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
14.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, ёлочка.	1
15.	Народно-сценический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.	1
16.	Отработка построений «линии», «шахматы». Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Магазин игрушек».	1
17.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	1
18.	Синхронность и координация движений. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
19.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1

20.	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
21.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Правила танцевального этикета.	1
22.	Прохлопывание ритмического рисунка. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
23.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
24.	Понятие о рабочей и опорной ноге. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
25.	Три «кита» в музыке. Песня и танец. Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
26.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
27.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах).	1
28.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Приставные шаги. Синхронность.	1
29.	Игровые двигательные упражнения с предметами. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
30.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
31.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
32.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
33.	Упражнения на расслабление мышц.	1
34.	Итоговое занятие.	1
	Итого:	34

Используемая литература.

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
10. www.dance-city.narod.ru
11. www.danceon.ru