

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОРОВЕНЕЦКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА**

«Рассмотрено»

На педагогическом

совете школы


/С.Ю.Карташова
протокол № 10
от 29.08.2023г.

«Утверждаю»:

Директор МБОУ

Новоровенецкая ООШ


/В.В.Шиловских
приказ № 54
от 29.08.2023 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Ритмика»

для 2 класса

количество часов - 31

учителя Васецкой Альбины Анатольевны

2023 – 2024 учебный год

1. «Раздел Пояснительная записка»

Рабочая программа по ритмике для 2 класса составлена на основе следующих документов и материалов::

- 1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».
- 3.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- 4.Примерная программа авторская программа Ж. З. Фирилева, Е. Г. Сайкина « Танцевально – игровая гимнастика для детей.» Учебно – методическое пособие для педагогов»
- 5.Образовательная программа МБОУ Новоровенецкой ООШ
- 6.Положение о рабочей программе МБОУ Новоровенецкой ООШ
- 7.Учебный план МБОУ Новоровенецкой ООШ на 2021-2022 учебный год.
8. 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Письмо СанПиН

Целью обучения ритмике является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных *навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической

подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области ритмике в начальной школе является основание учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Ритмика» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в рамках предмета «Ритмика».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Освоение основных разделов программы способствует естественному развитию организма младшего школьника, создает необходимый двигательный режим и позитивный психологический настрой, укрепляя общее здоровье ребенка

- формирование навыков самовыражения в движениях под музыку;
- развитие эмоциональной выразительности и раскрепощенности;
- развитие безопасных коммуникативных качеств.

1. Укрепление здоровья младшего школьника:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- развитие мышечной силы, выносливости, координации;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;

3. Развитие творческих способностей:

- развитие мышления, воображения и познавательных способностей;

Предметом обучения ритмике в 1 классе является двигательная система человека и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области ритмики в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Ритмика» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Ритмика». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по ритмике являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и

использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Укрепление здоровья школьников посредством возможностей предмета ритмика:

- музыкально-ритмические и танцевальные упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, нейтрализуют умственную перегрузку и снимают утомление;

- ритм, который диктует музыка головному мозгу, регулирует нервное напряжение, улучшая тем самым деятельность всех органов чувств ребенка;

танцевально-музыкальные движения развивают в детях умение слышать, воспринимать музыку, чувствовать ритм и воспроизводить это в танце.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Ритмика»
Приоритетная цель физического образования в школе – физическое и духовно нравственное развитие ребенка, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, о доброте и культурной полноценности в восприятии мира

6 Внедрение программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, особенно в начальной школе, где, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания ,

кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Культуро созидающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса – развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания. Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами. Эмоционально-ценостный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постигнуть только через собственное переживание – проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению – основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально ценностных критериев жизни.

На прохождение программы по "Ритмике" выделено всего 31 часа.

В первом классе 31 ч. (1 ч. в неделю.)

2.Раздел Планируемые 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.

Личностные результаты

Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

Регулятивные

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

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

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.

Раздел Способы достижения планируемых результатов

Это достигается за счет совместной, творческой работы учителей и учащихся в областях целеполагания, планирования, анализа (рефлексии) и оценивания результатов учебной деятельности. Учитель становится координатором в этой деятельности. Его задача заключается в стимулировании развития творческого потенциала учащихся. Нетрадиционные формы уроков дают возможность реализовать качественный подход к оценке результатов. В связи с этим обязательным этапом в их организации, является анализ, благодаря которому происходит перевод внешних результатов обучения во внутренний план личности, т. е. интериоризация. Принципы, лежащие в основе концепции нетрадиционных форм урока (субъект – субъектная позиция в системе учитель – ученик, интерактивность, развитие творческой личности) способствуют развитию самой личности учащихся.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов

- Ж. З. Фирилева, Е. Г. Сайкина « Танцевально – игровая гимнастика для детей.»

3 Раздел Содержание курса.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей.

Программа по ритмике *состоит из четырёх разделов:*

1. Упражнения на ориентировку в пространстве 10 час

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения 11 час

Общеразвивающие упражнения.

3. Наклоны, выпрямление и повороты

головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук:

смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой

хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски, народные игры-танцы.

5. Упражнения для развития артистичности:

"Развитие мышц лица". Разминка. «Маски», «Живое лицо», Игра является важным элементом в развитии воображения ребенка и конечно же артистизма. Игры: «Зеркальное отражение», «Открываем — закрываем», «Опля!», «Тряпичная кукла», «Дефиле», «Ходим как звери».

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. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флагжками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Учебно -тематический план

раздел	Формы организации видов деятельности	Количество часов
Упражнения на ориентировку в пространстве	Групповые	9
Ритмика-гимнастические упражнения	Фронтальные	9
Игра музыку	Индивидуальные и групповые	3
Танцевальные упражнения.	Групповые	10

4.Раздел Календарно-тематическое планирование

№п\п	Наименование занятий	Виды деятельности	Кол часов	2кл
1	Дети, стройтесь по порядку	-познавательная направленность	1	6.09
2-3	Танцевальные элементы	предметная направленность	2	13.09 20.09
4-5	Танцевальная разминка	-познавательная направленность и -тренировочная	2	27.09 4.10

		направленность		
6-7	Танцуем и играем	образовательно-познавательная направленность	2	11.10. 18.10
8	Язык музыки, язык движения	-познавательная направленность	1	25.10
9	Прыжки по различным позициям	познавательная направленность и -тренировочная направленность	1	15.11
10-11	В ритме польки	познавательная направленность и -тренировочная направленность	2	22.11 29.11
12-13	Спортивные дорожки	познавательная направленность и тренировочная направленность	2	6.12 13.12
14	Танцевальные ритмы	познавательная направленность и тренировочная направленность	1	20.12
15-16	Мы любим танцевать!	познавательная направленность	2	10.01 17.01
17-18	Танцевальные элементы	познавательная направленность и тренировочная направленность	2	24.01 31.01
19-20	Танцевальные элементы	познавательная направленность и тренировочная направленность	2	7.02 14.02

21	Общение в танце	предметная направленность	1	21.02
22	Современные ритмы	познавательная направленность	1	28.02
23	Любимые ритмы)	познавательная направленность	1	14.03
24	Танец разминка	предметная направленность	1	28.03
25-26	Танцевальные игры	- предметная направленность	2	4.04 11.04
27-28	Основные движения народных танцев	тренировочная направленность	2	18.04 25.04
29-30	Танцевальные игры	- предметная направленность	2	16.05 23.05
31	Танцевальная ритмика	- предметная направленность	1	30.05