

Приложение № 9.1 ООП НОО,
(название образовательной программы)
утвержденной приказом директора
от 30.04.2018 № 72/1

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 443 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

Протокол от 30.08.2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №443

_____ Е.П. Махаева

Приказ от 01.09.2022 г. № 234

**Программа курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
для 3-х классов**

Автор-составитель программы:

Чиркова Полина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

Согласовано Заведующий ОДОД
_____/Чекова О.В./ _____ 2022 г.

Санкт-Петербург
2022 г.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
1.1. Общая характеристика программы.....	6
1.2. Цель и задачи программы	7
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....	11
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика программы

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для учащихся 3 классов ГБОУ школа № 443.

Программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта и с учетом методики обучения детей танцу.

Программа курса внеурочной деятельности является линейной программой образования и предназначена для неспециализированной общеобразовательной школы. Основная цель программы заключается в общем развитии ребенка, формировании у него разнообразных умений, способностей и качеств личности средствами музыки, ритмических и танцевальных движений.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

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 развиваются 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.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бессспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 34 часа. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - Развить творческую личность (развитие творческого мышления и творческой активности как обогащение возможностей, заложенных в человеке). Воспитать чувство Прекрасного через познание естественной природы движения.

Задачи программы:

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; содействие профилактике плоскостопия; снижение психического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т. д.);

- совершенствование психомоторных способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формирование навыков выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев);

- развитие творческих и созидательных способностей детей (развитие мышления, воображения, познавательной активности, расширение кругозора; формирование навыков

самостоятельного выражения движений под музыку; воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях);

- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой.

Обучающая задача: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая задача: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная задача: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

1.3 Учебно-методические пособия

- 1.Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
- 2.Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
- 3.Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
- 4.Детский фитнес. М., 2006.
- 5.Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
- 6.Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
- 7.Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
- 8.Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
- 9.Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
- 10.Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
- 11.Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
- 12.Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
- 13.Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.

гимнастика. М., 1986.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес 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**

Предметные результаты:

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

Учащиеся должны уметь:

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- ✓ под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ✓ ходить и бегать по кругу, с сохранением правильных дистанций, не сужая круг, и не сходя с его линии;
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

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

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Учебно-познавательные и учебно-практические задачи	Содержание	Виды внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
Раздел 1. Игроритмика			
Тема 1			
	6 часов	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки на каждый счет и другие сочетания ритмического рисунка; хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкально размера.</p> <p>Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.</p>	Совместная танцевально-игровая деятельность.
Раздел 2. Игрогимнастика			
Тема 1			
	6 часов	<ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге па месте, переступанием; строевой шаг на месте, походный шаг с передвижении; упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении с 	Совместная танцевально-игровая деятельность.

одновременным
поворотом взявшись за
руки и по ориентирам.
Ходьба и бег с
ускорением и
замедлением.

• Общеразвивающие
упражнения. Бег на
месте легкий, острый, с
остановками; прыжки
на месте па двух ногах,
на одной ноге, с ноги
на ногу, в сочетании с
различными
движениями рук;
упражнения на
различные группы
мышц.

• Упражнения на
расслабление мышц,
дыхательные и на
укрепление осанки.
Посегментное
расслабление из стойки
руки вверх до упора
присев и положения
лежа на спине;
посегментное
расслабление ног из
положения лежа на
спине ноги вперед (в
потолок); расслабление
всего тела, лежа на
спине. Дыхательные
упражнения на
имитационных и
образных движениях: с
проговариванием,
задержкой дыхания,
подниманием и

		опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка» «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.	
--	--	---	--

Раздел 3. Основы танцевального искусства

Тема 1

	6 часов	<ul style="list-style-type: none"> • Хореографические упражнения. Русский поклон, реверанс для девочек; «открывание» рук в сторону и на пояс; полуприседы и подъемы на носки с движением руки. Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Прыжки из первой позиции ног во вторую; перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений с законченную комбинацию. • Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками; поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь; нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны; основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка». 	Совместная танцевально-игровая деятельность.
--	---------	---	--

Раздел 4. Играпластика**Тема 1***4 часа*

- Специальные упражнения для развития силы и гибкости, образно игровые движения, жесты, раскрывающие тот или иной образ, настроение.
- Упражнения на развитие мимики и пантомимики.
- Выполнение одних и тех же движений под музыку различного характера, в разном темпе.

Совместная танцевально-игровая деятельность.

Раздел 5. Музыкально-подвижные игры**Тема 1***8 часов*

«День – ночь»,
«Музыкальные стулья»,
«Лавата», «Если нравится тебе»,
«Передай другому». Музыкально - подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно - образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

Совместная танцевально-игровая деятельность.

Раздел 6. Творческие задания**Тема 1***4 часа*

Музыкально - творческие игры
«Займи место»,
«Музыкальные змейки». Специальные задания

Совместная танцевально-игровая деятельность.

		<p>«Повтори за мной», «Кривое зеркало», «Снимается кино», «Фотовыставка».</p>	
--	--	---	--

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Игроритмика	1
3	Игрогимнастика	1
4	Основы танцевального искусства	1
5	Игропластика	1
6	Музыкально-подвижные игры	1
7	Творческие задания	1
8	Игроритмика	1
9	Игрогимнастика	1
10	Основы танцевального искусства	1
11	Игропластика	1
12	Музыкально-подвижные игры	1
13	Творческие задания	1
14	Игроритмика	1
15	Игрогимнастика	1
16	Основы танцевального искусства	1
17	Игропластика	1
18	Музыкально-подвижные игры	1
19	Творческие задания	1
20	Игроритмика	1
21	Игрогимнастика	1
22	Основы танцевального искусства	1
23	Игропластика	1
24	Музыкально-подвижные игры	1
25	Творческие задания	1
26	Игроритмика	1

27	Игрогимнастика	1
28	Музыкально-подвижные игры	1
29	Игропластика	1
30	Музыкально-подвижные игры	1
31	Творческие задания	1
32	Игроритмика	1
33	Игрогимнастика	1
34	Музыкально-подвижные игры	1