Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области начальная школа с. Красноармейское
муниципального района Красноармейский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
Е.В.Демина _____
(подпись)
«____» _____2023г.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ НШ с. Красноармейское
Е.В.Демина _____
(подпись)
приказ № _____ от «____» _____2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Внеурочная деятельность Класс 1

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

«Динамическая пауза. Ритмика»

Количество часов по учебному плану 33ч (1класс) в год, 1 в неделю.

Составлена в соответствии с рабочей программой воспитания

Рассмотрено на заседании МО ГБОУ НШ с. Красноармейское
Протокол № _____ от «____» _____2023г.
Председатель МО Е.В.Великанова _____
(ФИО) (подпись)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза. Ритмика» для обучающихся 1 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО ГБОУ НШ с. Красноармейское.

Актуальность выбранного направления

Одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании в РФ» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования

Ритмика – предмет, обучающий учащихся свободному владению своим телом. В основе ритмики лежит обучение управлять своим телом через работу мышц. Постепенно через умение управлять своими мышцами вырабатывается навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребёнка. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребёнка, создает разностороннего творческого человека.

На занятиях ритмикой 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 занятия ритмикой 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 : нужно правильно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей с ОВЗ в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на них организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно учащиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами. Они приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декораций. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских праздников.

Целью программы является:

- приобщение обучающихся к танцевальному искусству;

- развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей ;

- занятия танцами и ритмикой нацелены на то, чтобы развивать в обучающихся музыкально-пластические способности, соединения их внутреннего состояния с внешними физическими действиями.

Основные задачи:

Обучающая:

- 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).

Развивающая:

-способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала;

- 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.

Воспитательная:

- способствовать развитию эстетического чувства 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 гимназии.

***Эстетические задачи*:**

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки.

Всё можно выразить языком движений (растущий цветок, мерцание звёзд, падающие капли дождя и т.д.); развивать музыкальный вкус и кругозор; приобщать к совместному движению с педагогом.

Физические задачи:

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;

- научить обучающегося чувствовать характер музыкального сопровождения в своём движении;

- преодолеть физические недостатки, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиоза, кифоза, лордоза).

Воспитательные задачи:

- воспитать у обучающихся интерес к занятиям танцами и ритмикой;
- психологически раскрепостить ребёнка;
- воспитать умение работать в коллективе.

Содержание

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

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.

Общеразвивающие упражнения. 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.

5. Танец.танцевальная зарядка «Солнышко лучистое, «Буратино-длинный нос»., тренировочный танец «Стирка».

Планируемые результаты освоения программы.

Программа динамическая пауза «Ритмика» способствует формированию у обучающихся общеучебные умения и навыки, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного курса являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля;

На конец года обучения обучающиеся научатся:

- ориентироватся в танцевальной и маршевой музыке;
- знать музыкальный размер (2/4, 4/4), уметь двигаться в такт музыке;
- могут воспроизвести ритмический рисунок;
- владеть основными движениями: исполнять марш, бег, прыжки;
- знать поклон, позиции рук и ног.

Требования к знаниям, умениям и навыкам:

- Учащиеся должны знать музыкальные жанры танцев, определять их на слух и выполнять в зависимости от жанра музыки элементы танцевальных движений ;
- Дети должны приобрести умение двигаться по кругу в разных направлениях, освоить отдельные этюды с движениями хоровода: выворачивание круга – «улитка», смена направления – «расческа»
- Знать и уметь показать исходные позиции ног и рук ;
- Знать и уметь выполнить изученные виды шага;

Уметь выполнить изученные танцевальные движения. Результатом освоения программы.

«Ритмика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Программа динамическая пауза «Ритмика» ориентирована на формирование гармонически развитой личности. К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- ***личностные результаты***- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- ***метапредметные результаты***– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- ***предметные результаты***– выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Режим занятий

Программа курса рассчитана в 1 классе — 33 часа в год, из расчета 1 занятие в неделю. Учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ (быстрая утомляемость), занятия в группах определены временными рамками. Длительность одного учебного занятия **30-35 мин.**

Форма организации внеурочной деятельности: игровая занятость.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	ЭОР, ЦОР
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	https://www.youtube.com/watch?v=RD3tm0jF_A0 https://www.youtube.com/watch?v=y_Xt915-o28
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	7	https://www.youtube.com/watch?v=sthMX3WNzqo
3	Игры под музыку	7	https://www.youtube.com/watch?v=KetQ0CFBQgA
4	Танцевальные упражнения.	7	https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8&list=PLYhGUSEgzb5HjSnWYRWgDARYf2_hymTfW&index=8
5	Танец	5	https://rutube.ru/video/25425d98349c390d30875b8c45af8ec2/
	Итого	33	

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Электронные образователь-ные ресурсы
	I четверть - 8 часов		
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	https://www.youtube.com/watch?v=RD3tm0jF_A0
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
3	Игры под музыку	1	
4	Танцевальные упражнения.	1	
5	Танец	1	
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	https://www.youtube.com/watch?v=sthMX3WNzqo
8	Игры под музыку	1	
	II четверть - 8 часов		
9	Танцевальные упражнения.	1	https://www.youtube.com/watch?v=KetQ0CFBQgA
10	Танец	1	
11	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	
12	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
13	Игры под музыку	1	
14	Танцевальные упражнения.	1	
15	Танец	1	
16	Танцевальные упражнения.	1	https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8&list=PLYhGUSEgzb5HjSnWYRWgDARYf2_hymTfW&index=8
	III четверть - 9 часов		
17	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	
18	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
19	Игры под музыку	1	
20	Танцевальные упражнения.	1	
21	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	
22	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
23	Игры под музыку	1	
24	Танцевальные упражнения.	1	https://rutube.ru/video/25425d98349c390d30875b8c45af8ec2/

25	Танец3	1	
	IV четверть - 8 **часов**		
26	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	
27	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
28	Игры под музыку	1	
29	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	
30	Танцевальные упражнения.	1	
31	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	https://www.youtube.com/watch?v=y_Xt915-o28
32	Игры под музыку	1	
33	Танец	1	

Дёмина Е.В.

C=RU, O=ГБОУ НШ с. Красноармейское, CN=Дёмина Е.В., E=so_nach_sch_krs@samara.edu.ru
00f7c4a2be172d3c23
2024.02.07 14:14:59+04'00'