

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.И. Суркова с.Владимировка муниципального района Хворостянский Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

СОГЛАСОВАНО

Куратор УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Тупикова А.В.
Протокол № 2
от «29» августа 2024 г.

Назарова Е.П.
Протокол № 2
от «30» августа 2024 г.

Савкина Е.А.
Приказ № 49
от «30» августа 2024 г.

**Р
А
Б
О
Ч
А
Я**

**П
РОГРАММА**

Внеурочной деятельности **Ритмика**

Направление Спортивно-оздоровительное

Класс 1-4

Возрастная группа: 6,5- 10 лет

Пояснительная записка.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Одним из современных оздоровительных направлений внеурочной деятельности младших школьников является танцевально-ритмическая гимнастика, оказывающая благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду. Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» разработана для учащихся 1- 4 классов. Актуальность программы. Главная задача любого учителя на уроке – избежать перегрузок школьников, поэтому особое значение приобретает развитие у детей специальных навыков целенаправленного сознательного расслабления. Зная о том, что «физические упражнения могут по своему действию заменить любое лекарство», в своей работе я использую современные здоровьесберегающие технологии, позволяющие сформировать чувство ответственности человека за своё здоровье, воспитывать постоянную потребность заботиться о нём, а значит - и о здоровье других людей. Наиболее благоприятным для развития данных качеств является младший школьный возраст (6-10 лет). Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка этого возраста является формирование личностного отношения к ритмике и воспитание активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью, так как отсутствие должной физической нагрузки неизбежно приводит к гиподинамии. Дети много времени проводят за компьютерами, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни. Мой опыт показывает, что каждый ребенок (даже обучающийся с ОВЗ) может добиться положительных результатов в функциональном состоянии своей центральной нервной системы через комплекс упражнений данного курса. Поэтому программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Ритмика позволяет развиваться и совершенствоваться детям с ОВЗ: с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с ДЦП и т. д. Содержание курса «Ритмика» нацелено на личностное развитие ребенка, его неповторимой индивидуальности и основано на психологических особенностях развития младших школьников. В связи с этим программа «Ритмика» является модифицированной. Она направлена на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Следовательно, актуальность данной программы обусловлена:

- изменениями требований к содержанию;
- информационной перегруженностью современных детей, ухудшением их здоровья;
- изменениями социально-экономической ситуации в стране;
- появлением новых направлений в хореографическом искусстве.

Цель программы «Ритмика»: воспитание физически и нравственно развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средства ритмической гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

- Задачи:**
1. Укрепление здоровья:
 - развитие потребности обучающихся в физическом совершенствовании, в сохранении здоровья как ценного дара;
 - овладение важнейшими физическими умениями и универсальными учебными действиями;
 - формирование навыков самостоятельной учебной деятельности: навыка правильной осанки, точности и координации движений при помощи фитбола и йоги;
 - обучение правильному дыханию и контролю за дыханием при помощи йоги.
 2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:
 - развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей;
 - содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
 - улучшение координационных возможностей.
 3. Развитие творческих способностей:
 - развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
 - формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
 - воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Содержание деятельности

Упражнения на ориентировку в пространстве

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса .

Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.

Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

1.1 Общеразвивающие упражнения

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.

Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета.

Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

1.2. Упражнения на координацию движений

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

Перекрестное поднятие и опускание рук.

Одновременные движения рук и ног.

Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.

Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.).

Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

1.3. Упражнения на расслабление мышц

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

Упражнения на детских музыкальных инструментах.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабана двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.

Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

Инсценирование доступных песен

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии 1 час

Танцевальные упражнения

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.

Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Основные движения местных народных танцев.

Итоговый урок.

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные УУД:

положительное отношение к окружающей действительности;
готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Коммуникативные УУД:

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
обращаться за помощью и принимать помощь;
слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Познавательные УУД:

выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Личностные результаты:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Формы работы	Количество часов				ЭОР
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве.	Состязания	4	5	5	6	https://yandex.ru/video/preview/12190007730646640770
2	Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения	Экскурсии	13	13	13	13	https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-dlya-nachalnykh-klassov-po-teme-razvitiye-detey-na-urokakh-ritmiki.html
3	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	Концерты	3	3	4	4	https://infourok.ru/prezentatsiya-razvitiye-chuvstva-ritma-u-mladshih-shkolnikov-na-urokakh-muziki-3266176.html
4	Раздел IV Игры под музыку.	Подвижные игры	6	6	6	5	https://uroki4you.ru/video-uroki-ritmiki-v-nachalnoy-shkole.html
5	Раздел V Танцевальные упражнения.	Целевые прогулки	7	7	6	6	https://www.youtube.com/watch?v=sthMX3WNzqo
5	Итого		33	34	34	34	