

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым

РАССМОТРЕНО И
РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании школьного
методического объединения
учителей эстетического и
спортивно-технологического
цикла
Протокол от 30.08.19 № 04

Иванов

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
[подпись] Суркова В.Н.

29.08.19

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ
«Александровская школа» от
« 30 » 08 20 19 г. № 285

Директор *[подпись]* И.Е. Супрун



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружковой деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
РИТМИКА « НЕПОСЕДЫ »
срок реализации:
2019/2020 учебный год

Составлена
педагогом дополнительного
образования
Прониной П.Ю.

Содержание

| | |
|--|---|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Планируемые результаты кружковой деятельности Ритмика «НЕПОСЕДЫ» | 5 |
| Содержание кружковой деятельности Ритмика «НЕПОСЕДЫ»..... | 6 |
| Тематическое планирование | 7 |

Пояснительная записка

Рабочая программа кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению Ритмика «Непоседы» для обучающихся МБОУ «Александровская школа» составлена на основе следующих документов

1. Федеральный закон от № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. **(с изменениями и дополнениями);**
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 **(с изменениями и дополнениями);**
3. Основная образовательная программа дополнительного образования детей и взрослых, утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 22.06.2015г. №244 **(с изменениями и дополнениями);**

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе дополнительного образования, утвержденной приказом МБОУ «Александровская школа» от 22.06.2015г. №244 **(с изменениями и дополнениями);**

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 целостного 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 и танцам направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

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

Занятия по ритмике и танцам 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. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

Цель и задачи программы.

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- Способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

Планируемые результаты кружковой деятельности Ритмика «НЕПОСЕДЫ»

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа по внеурочной деятельности Ритмика «Непоседы» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

- **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**
 - установка на здоровый образ жизни;
 - основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
 - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
 - знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- **В познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**
 - ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
 - раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
 - ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
 - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
 - осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
- **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
 - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
 - оценивать правильность выполнения действия;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
 - проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
 - организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
 - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Содержание кружковой деятельности Ритмика «НЕПОСЕДЫ»

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.

Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения

Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Общее кол-во часов | Теоретических занятий | Практических занятий |
|-------|---|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 2 | 2 | |
| 2 | Основные правила Ритмики. | 10 | 2 | 8 |
| 3 | Разминка | 20 | 1 | 9 |
| 4 | Танец «Фигурный вальс». | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Классический танец. | 10 | 2 | 8 |
| 6 | Эстрадный танец | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Танцевальные этюды, игры, танцы. | 16 | 2 | 14 |
| 8 | Основы народного танца. | 10 | 2 | 8 |
| 9 | Русский народный танец. « Хоровод» | 10 | 2 | 8 |
| 10 | Русский народный танец. « Варенька» | 10 | 2 | 8 |
| 11 | Современный танец | 8 | 1 | 7 |
| 12 | Репетиционная работа | 16 | | 20 |
| 13 | Индивидуальное творчество. | 4 | | 4 |
| 14 | Итого | 136 | 18 | 118 |