

Республиканское бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Хакасия
«Боградская санаторная школа-интернат»

Рассмотрено на заседании МО
ПГ _____/ФИО рук. МО./

Согласовано с заместителем
директора по
УВР _____/Митягина Н.М./

Утверждаю
И.о директора
_____ /Д.К.Закатов/

Рабочая программа по внеурочной деятельности
курса «Ритмика»
1-4классы

Срок реализации программы 1 год

Штромбергер

Программу составила:
учитель ритмики Л.Н

2023-2024у. г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа создана на основе:

-Федерального Закона «Об образовании В Российской Федерации» (ФЗ №273 от 29.12.2012г)

-ООП НОО ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа-интернат»

Структура документа: программа включает три раздела:

1. Пояснительную записку, раскрывающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели изучения.

2. Основное содержание с распределением учебных часов по годам обучения и отдельным темам.

Общая характеристика учебного предмета.

В программе предусмотрено изучение следующих разделов ритмики: упражнения на ориентировку в пространстве, ритмико – гимнастические упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами, игры под музыку, танцевальные упражнения (танцы и пляски), инсценировки.

Цели обучения

- воспитание положительных качеств личности учащегося
- оздоровление и общее развитие учащихся;
- исправление недостатков физического развития;
- развитие общей и речевой моторики;
- коррекция эмоционально – волевой сферы;
- эстетическое воспитание;

Форма организации курса: студия

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для курса «Ритмика» являются умения:

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

Место предмета в учебном плане
недельная нагрузка 1 час в неделю.

Основное содержание часа:

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
ориентировка в пространстве	2	1	1	1	5
общеразвивающие ритмические упражнения (ОРУ)	4	1	1	1	7
упражнения с мячом, гим.палкой, скакалкой	1	1		1	3
игры под музыку	2	1	1	1	5

танцевальные упражнения	1	1	4	2	8
инсценировки	1	1	1	3	6
ИТОГО	11	6	8	9	34

Ориентировка в пространстве (5час)

Правильное исходное положение.

Ходьба и бег: с высоким поднятием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствование ходьбы и бега. Сохранение правильных дистанций

во всех видах построений.

Построение в шеренгу, перестроение в колонны, «Звездочки», «Карусели»

Ориентировка в направлении движения вперед, назад, направо, налево.

Использование предметов во время движения: флажки, ленты, обручи, мячи.

Ритмико – гимнастические упражнения (7часов)

Общеразвивающие упражнения:

Наклоны, повороты, круговые движения рукам, туловищем. Всевозможные сочетания движения рук и ног. Содружественность движений.

Упражнения на координацию движений:

Изучение позиций рук и ног. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением

темпа музыкального сопровождения.

Выполнение упражнений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на выработку осанки.

Прохлопывание и протопывание различных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц:

Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Расслабление различных частей тела.

Дыхательная гимнастика.

Игры под музыку (5час)

Научиться создавать музыкально-двигательный образ, под соответствующую мелодию.

Формировать умение слушать мелодию и определять ее, давать характеристику .

Развитие слухового внимания: игры со звуковым сигналом для того или иного действия.

Совмещать движение и текст музыкальных игр.

Разучивание игр различных видов: с предметами, подвижные, на внимание, народные .

Танцевальные упражнения (8часов)

Четкое и выразительное исполнение элементов танцев.

Танцы и пляски с повторяющимися движениями.

Разучивание различных по характеру танцев: вальс, народный, хоровод, полька

Инсценировки (6часов)

Развитие эмоциональной сферы в процессе инсценировок.
Инсценировки потешек, детских песенок, сказок, басен.
Кукольный театр.
Инсценировки сценок

Упражнения с мячом, гим.палкой, скакалкой (3часа)

Курс программы ритмика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия ритмикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям ритмики с элементами импровизации.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении танцевальных упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку педагога; - оценивать правильность выполнения танцевальных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий по импровизации;
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективных, парных танцевальных композициях.

Планируемые результаты реализации учебного курса ритмики:

Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение воспитанниками знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении танцевальных упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творчеству;
- привитие культуры общения между собой и окружающими.

Обучающиеся научится:

- Необходимым двигательным навыкам и умению чувствовать и ощущать музыкальный ритм;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении ОРУ;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.
- слушать музыку и понимать команды
Обучающийся получит возможность научиться:
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий (импровизация); разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание.
 - самостоятельно ориентироваться в задании;
 - правильно и быстро находить нужный темп движения под музыку;
 - слышать и самостоятельно менять движение в соответствие со сменой музыкальных фраз;
 - знать элементы танцев и уметь их соединить в простой танец;
 - четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на «приказ» музыки;
 - самостоятельно организовывать изученные игры.

Литература

.Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000