

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени генерал-майора Владимира Вениаминовича Еремеевас.Нижнеаверкино муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено
Ответственный за ведение и контроль
ВР

Е.А.Арланова
«18» августа 2022 г.

Утверждено
приказом № 92/1 - од
от «22» августа 2022 г.
Директор Л.Ю.Арланова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочного курса
«Ритмика»
для 1 класса

Программу реализуют учитель
начальных классов Кумирова М.Л.

Срок реализации программы : 1 год

Рассмотрена на заседании МО учителей начальной школы
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 16 » августа 2022 г.

Руководитель МО Е.Г.Маганева

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочного курса «Ритмика» для обучающихся 1 класса составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ);
- Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ им. В.В. Еремеева с. Нижнеаверкино;
- Положением о рабочей программе внеурочной деятельности ГБОУ СОШ им. В.В. Еремеева с. Нижнеаверкино;

Известно, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волею-неволею становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. 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 детей.

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 занятиях по ритмике постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки занимающиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других видах деятельности. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на занятиях музыкой, дополняя друг друга. Ведь именно ритмика способствует общему разностороннему развитию детей, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются 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. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Ритмика оказывает на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья детей, воспитание хореографической культуры.

Задачи программы:

- Развитие общей, сенсомоторной и рече - двигательной моторики.
- Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей.
- Формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.
- Обогащение познавательной сферы.
- Развитие коммуникативной инициативы и активности, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

Рабочая программа внеурочного курса «Ритмика» составлена с учетом целевых ориентиров Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино младшего школьного возраста

Целевой ориентиры результатов воспитания на уровне НОО Рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино	Порядковый номер целевого ориентира в тематическом планировании, на воспитание которого направлено содержание курса
Гражданско-патриотическое воспитание Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности	1
Духовно-нравственное воспитание Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности. Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы,	2

родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению	
<p>Эстетическое воспитание Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.</p>	3
<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>	4
<p>Трудовое воспитание Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества. Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности</p>	5
<p>Экологическое воспитание Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.</p>	6
<p>Ценности научного познания Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания</p>	7

Место внеурочного курса «Ритмика» в плане внеурочной деятельности

В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ им.В.В.Еремеева с.Нижнеаверкино курс «Ритмика» реализуется в 1 классе в объеме 17 часов во II полугодии

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются следующие **формы текущего контроля**: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью; взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Форма годовой промежуточной аттестации: практическая работа с применением встроенного педагогического наблюдения.

II. Содержание внеурочного курса «Ритмика»

Вводный

Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

Разновидности ходьбы

Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

Танцевальный шаг на полупальцах

Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

Перестроения

Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ.

Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме

Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку

Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.

Упражнение с препятствиями и на координацию движений

Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.

Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой

Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.

Упражнение на координацию движений

Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.

Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы

ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

Импровизация движений

Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

Упражнение в равновесии

Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.

Индивидуальное творчество

Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.

Упражнения с обручем

Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.

Упражнения для развития ритма

Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ.

Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.

Итоговое занятие. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание

Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание. Бег на полу пальцах, прыжки, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения. Танец-импровизация. Музыкально-подвижные игры

II. Результаты освоения внеурочного курса «Ритмика»

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 универсальные учебные действия

- 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

Познавательные универсальные учебные действия

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

Предметные результаты

- 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;
- выполнять игровые и плясовые движения;

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятия	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направленности рабочей программы воспитания
Раздел I. Ритмико-гимнастические упражнения (8 часов)							
1	Вводный	1		Беседа с элементами практики.	-повторяют правила по ТБ; -выполняют ОРУ; -отвечают на вопросы; -участвуют в игре; -оценивают результат	Игры https://www.maam.ru/detskijasad/vodnoe-zanjatie-poritmike-i-tancu-v-pervom-klase.html	1,3,4
2	Разновидности ходьбы	1		Практическое занятие.	-выполняют ОРУ ритмической гимнастики по образцу; -отвечают на вопросы; -участвуют в игре; -осуществляют взаимооценку	Виды шага https://www.maam.ru/detskijasad/osnovnye-vidy-shaga-v-tance-na-zanjatijah-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-r.html	4
3	Танцевальный шаг на полупальцах	1		Игра. Практическое занятие.	-повторяют правила по ТБ; -выполняют ОРУ; -выбирают самостоятельный композиционный рисунок танца; -осуществляют оценку и самооценку результата	Мастер-класс https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-rabota-na-polupalcah-v-klasicheskome-tance-na-osnove-palcevoi-tehniki.html	4,5

4	Перестроения	1		Игра. Практическое занятие.	-выполняют ОРУ; -работают в паре, в группе; -составляют композиционный рисунок танца; -осуществляют оценку и самооценку	Видео материал https://www.youtube.com/watch?v=u_YzwJuEBdw	4
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1		Групповое занятие (дифференцированный подход)	-повторяют правила по ТБ; -выполняют ОРУ; -прослушивают и определяют музыкальный материал; -выполняют упражнений комплекса ритмической гимнастики по образцу; -оценивают свою работу	Подвижная игра https://ok.ru/video/3104993249959	6,3
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1		Игра. Практическое занятие.	-выполняют ОРУ; -отвечают на вопросы; -демонстрируют свои творческие возможности; -осуществляют взаимооценку	Перекаты с мячом https://www.youtube.com/watch?v=8eQPcsoEYww	4
7	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1		Групповое занятие (дифференцированный подход)	-повторяют правила по ТБ; -выполняют ОРУ; -прослушивают и определяют музыкальный материал; -оценивают результат на физическое состояние организма	Игры и игровые упражнения на координацию движений https://multiurok.ru/files/igr-y-i-igrovye-uprazhneniia-na-koordinatsiiu-dvizh.html	4,7
8	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1		Игра. Практическое занятие.	-выполняют ОРУ; -самостоятельно сочиняют движения в соответствии с музыкальным сопровождением; -демонстрируют свои творческие возможности; -осуществляют взаимооценку	Примерные упражнения https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html	3,5

Раздел II. Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами							
9	Упражнение на координацию движений	1		Групповое занятие (дифференцированный подход)	-повторяют правила по ТБ; -выполняют ОРУ; -демонстрируют свои творческие возможности; -осуществляют взаимооценку	Упражнения https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18	4
10	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1		Практическое занятие. Игра.	-выполняют ОРУ; -выполняют задания в паре, в группе; -составляют композиционные рисунки танца; -осуществляют самооценку	Презентация https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2018/12/02/igra-v-orkestre-s-diatonicheskimi-kolokolchikami	2,4
Раздел III. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку							
11	Импровизация движений	1		Игра. Практическое занятие.	-повторяют правила по ТБ; -выполняют ОРУ; -разучивают танцевальную композицию по образцу; -самостоятельно выполняют упражнения; -оценивают свои достижения	Мастер-класс https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-muzykalnaja-improvizacija-v-rabote-s-doshkolnikami.html	5,6
12	Упражнение в равновесии	1		Игра. Практическое занятие.	-выполняют ОРУ; -импровизируют движения; -отвечают на вопросы; -осуществляют взаимооценку	Упражнения https://urok.1sept.ru/articles/592026	3
13	Индивидуальное творчество	1		Групповое занятие (дифференцированный подход)	-выполняют ОРУ; -выполняют упражнения из комплекса ритмической гимнастики по образцу; -работают в группе;	Упражнения и игры https://infourok.ru/razvitiie-tvorcheskoy-aktivnosti-detey-na-urokah-ritmiki-i-tanca-612163.html	3,6

					-участвуют в эстафете; -осуществляют взаимооценку		
14	Упражнения с обручем	1		Практическое занятие. Игра.	-повторяют правила по ТБ; -выполняют ОРУ; -прослушивают и определяют музыкальный материал; -выполняют упражнения комплекса ритмической гимнастики по образцу; -оценивают свои достижения.	Упражнения https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/30/estafety-s-gimnobruchem	4
15,16	Упражнения для развития ритма	2		Практическое занятие. Игра.	-выполняют ОРУ; -отвечают на вопросы; -демонстрируют свои творческие возможности; -осуществляют взаимооценку	Комплекс упражнений https://www.maam.ru/detskij-sad/kompleks-uprazhnenii-po-razvitiyu-muzykalno-ritmicheskogo-chuvstva.html	3,4
17	Итоговое занятие Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание (Годовая промежуточная аттестация)	1		Практическое занятие. Игра.	-повторяют правила по ТБ; -выполняют ОРУ; -выполняют упражнения по предложенному образцу; -осуществляют самооценку и взаимооценку.	Ритмические упражнения, игры https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-tiemie-ritmichieskiie-uprazhnie.html	3,4,6