

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ковриновская средняя общеобразовательная школа Пролетарского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительное направление**

курс «Ритмическая гимнастика»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее, 3 -4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **34**

Учитель **Бабанина Ирина Борисовна**

Программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2019 – 2020 учебный год

РАЗДЕЛ: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА».

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, обеспечивающие реализацию программы:

- Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта начального общего образования, принятый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрированный Минюстом РФ за № 19 644 от 01.02.2011 г., с изменениями согласно приказу № 1644 от 29.12.2014г , изменения согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г.;
- Федерального перечня учебников на 2019-2020 учебный год
- Основной образовательной программы Школы;

Цели курса:

- приобщение детей к танцевальному искусству;
- развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи курса:

- ориентировка в пространстве и коллективе, развитие пространственных представлений;
- формирование основных двигательных качеств и навыков, необходимых для занятий танцем;
- знакомство с различными жанрами музыкальных произведений и обучение умению выполнять движения, соответственно характеру музыки;
- усвоение основных необходимых теоретических понятий музыкальной грамоты;
- развитие общей музыкальности, чувства ритма, формирование музыкальной выразительности;
- развитие координации движений, исправление осанки;
- освоение через танцевально-ритмическую деятельность основных элементов народного, бытового, шуточного танцев, а также знакомство с современными направлениями в танце;
- доступная физическая подготовка детей;
- воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, ответственности, культуры поведения и общения;
- решение задач эстетического воспитания

Общая характеристика курса «Ритмическая гимнастика»

Количество часов, отводимых на изучение – 34 часа, 1 час в неделю.

Адресаты программы – учащиеся 3-4 классов.

Программа внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика» разработана с учетом социально-психологического статуса младшего школьника и предназначена для реализации ФГОС НОО в части формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.

Программа предусматривает разучивание детьми разнообразных танцевальных постановках и выступления на различных тематических праздниках.

На занятиях решаются как частные, так и общие задачи- оздоровительные, учебные, воспитательные, развивающие.

Занятие ритмикой и танцем – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Достоинство музыкально-двигательных занятий как средство воздействия на психическое и физическое состояние ребенка переоценить невозможно. Такие занятия воздействуют на эмоциональную, сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ребята близко знакомятся с многообразием музыкальных жанров, с основными движениями народных танцев, учатся держать себя на сцене, выступать на публике. Формируется двигательная культура ребенка, которая во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями.

Материал занятий изучается концентрическим методом в течение всего курса. Занятия необходимо проводить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, не допускать физического утомления, перенапряжения, не злоупотреблять партерной гимнастикой и прыжковыми упражнениями.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

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.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки области физической культуры и хореографии. Также в неё включены занятия по оздоровительной аэробике. Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным

средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

РАЗДЕЛ: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА»

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Ценность изучаемого курса состоит в том, развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора Ребёнок постигает это через собственное интеллектуальное и художественное развитие.

- **Ценность жизни человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.
- **Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- **Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни.
- **Ценность семьи** – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.
- **Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.
- **Ценность социальной солидарности** – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА»

1. Структура курса:

№	Название раздела/ главы	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14
3	Игры под музыку	3
4	Танцевальные упражнения	10
	Итого:	34

Использование резерва рабочего времени: Программой курса внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика» резерва рабочего времени не предусмотрено. Прохождение программы осуществляется за счет уплотнения тем уроков, выпавших на праздничные дни:

Урок № 16 и № 17, тема: «Разучивание танца “Цветов”. Для оценки подвижности тазобедренных суставов» 10.01

2. Основное содержание по темам:

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (7 ч)

Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела. Движения по линии танца. Перестроение для танцев.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (14 ч)

Разучивание разминки. Эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья. Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез». Позиции ног. Основные правила. Позиции в паре. Основные правила. Танец “цветов”. Элементы танца. Красота движений. Танец «Лавата». Танцевальные упражнения «Если нравится тебе, то делай так!» Упражнения для подвижности тазобедренных суставов. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”. Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.

Раздел 3. Игры под музыку (3 ч)

Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (10 ч)

Пластическое интонирование. Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. Закрепление. Танцы “Полька». Закрепление. Танцы «Стирка». Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.

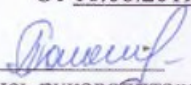
Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

№	Название раздела/темы	Кол-во часов	срок
	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	6.09
2	Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1	13.09
3	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1	20.09
4	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	27.09
5	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1	4.10
6	Движения по линии танца.	1	11.10
7	Перестроение для танцев.	1	18.10

Ритмико-гимнастические упражнения		14	
8	Разучивание разминки. Эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1	25.10
9	Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»	1	8.11
10	Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»	1	15.11
11	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез»	1	22.11
12	Танец “цветов”. Элементы танца.	1	29.11
13	Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов»	1	6.12
14	Танец «Лавата».	1	13.12.
15	Танцевальные упражнения «Если нравится тебе, то делай так!»	1	20.12
16	Разучивание танца “Цветов”. Упражнения для подвижности тазобедренных суставов	1	10.01
17	Разучивание танца “Цветов”. Упражнения для подвижности тазобедренных суставов	1	10.01
18	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.	1	17.01
19	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”	1	24.01
20	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев	1	31.01
21	Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1	7.02
Игры под музыку		3	
22	. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки	1	14.02
23	Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1	21.02
24	Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1	28.02
Танцевальные упражнения		10	
25	Пластическое интонирование	1	6.03
26	Танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	13.03
27	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	20.03
28	Элементы народной хореографии: лесенка, елочка.	1	3.04
29	Элементы народной хореографии: елочка.	1	10.04
30	Закрепление. Танцы “Полька»	1	17.04
31	Закрепление. Танцы «Стирка»	1	24.04
32	Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений	1	8.05
33	Движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений.	1	15.05
34	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”	1	21.05
Итого:		33	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Ковриновская СОШ
От 16.08.2019 года № 2

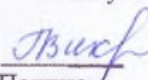

Подпись руководителя МО

Сагайдак Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

19 августа 2019 года


Подпись

Ковтунова Г.В.