

Утверждаю к использованию в образовательном процессе школы
Директор школы



Плотников Ю.А.

2016 г.

Согласовано
«31» сентября 2016 г.
Тьютор по внеурочной деятельности
Минина В.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры учителей начальных классов
Протокол № 1 от
«30» августа 2016 г.
Заведующая кафедрой
Титова М. И.

Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Спортивная ритмика»
для учащихся 2-4 классов

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №2
с углубленным изучением отдельных предметов
п.г.т. Усть-Кинельский

Автор-составитель:
Лозовская М.А.,
учитель внеурочной
деятельности
ГБОУ СОШ №2
п.г.т. Усть-Кинельский

п.г.т. Усть-Кинельский,
2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г.).

В настоящее время серьезную проблему представляют невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся школы. У современных школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые бы способствовали укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим в образовательных учреждениях необходимо создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Данная программа самостоятельна, но является частью комплексно-целевой программы ГБОУ ССОШ №2 «Здоровье».

Цель программы: создание условий для формирования и развития у младших школьников интеллектуальных, творческих способностей, личностных и метапредметных компетенций на основе включения их в активную спортивно-оздоровительную деятельность.

Задачи:

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; содействие профилактике плоскостопия; снижение психического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.);

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- развитие творческих и созидательных способностей детей (развитие мышления, воображения, познавательной активности, расширение кругозора).

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся появляется возможность осмысления и присвоения таких ценностей, как

- *Ценность здоровья.*
- *Ценность добра* – осознание себя как части мира.
- *Осознание постулатов нравственной жизни* (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- *Ценность общения* – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- *Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.
- *Ценность свободы* как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.
- *Ценность человечества* – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности «Спортивная ритмика» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью проведения занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

Принципы реализации программы курса

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В ходе реализации программы используются следующие **виды деятельности**.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **Общеразвивающие упражнения.** Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

- **Упражнения на координацию движений.** Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

- **Упражнение на расслабление мышц.** Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным
- методическим приёмом преподавания.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Объяснение теоретических понятий, беседы с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр вплетаются в содержание каждого учебного занятия.

Большая часть занятий - более 90 % - представлена практическими действиями — физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса. Программа каждого последующего класса опирается на предыдущие с добавлением новых знаний и способов деятельности.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом начального общего образования ГБОУ СОШ №2 программа «Спортивная ритмика» рассчитана на проведение занятий с детьми 2-4 классов. Объем времени в каждом классе составляет 34 часа (34 недели по 1 часу в неделю).

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками, например, при подготовке к тематическим праздникам, концертам, мероприятиям.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Спортивная ритмика»

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

Содержание программы

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Материал программы включает следующие разделы.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности, формированию восприятия музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно —характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др. Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

<i>Дата</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание деятельности</i>	
				<i>Теоретическая часть занятия</i>	<i>Практическая часть занятия</i>
	1	Вводное занятие.	1	Правила поведения и безопасности во время занятия.	Тренировочное занятие.
	2-3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	2		Уметь ритмично исполнять различные мелодии.
	4-5	День здоровья "Малые олимпийские игры"	2		
	5-7	Стретчинг	3		Растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела
	8-9	Упражнения на ориентацию в пространстве.	2		«Собери фигуру» (линии, диагональ, хоровод, шахматы.)
	10-12	Классическая аэробика с мячом	3		Ловля и броски мяча, передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру; Комбинации из ранее изученных упражнений
	13-15	Классическая аэробика со скакалкой	3		Подбор скакалки. Скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со

					скакалкой индивидуально; движения со скакалкой; Комбинации со скакалкой из ранее изученных движений
	16-18	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки).	3		«Мяч через веревку», «Кто самый меткий?»
	19-20	День здоровья "зимние спортивные игры"	2		соревнования на санках, построение зимней крепости, игры и соревнования на свежем воздухе.
	23-26	Классическая аэробика с обручем	4		Подбор обруча; комплекс упражнений с обручем.
	27	Музыкальные игры с обручем	1		"Спасательная лодка", "Репка" и т.д.
	28-31	Разучивание танца с предметами	4		Подготовка к празднику.
	31-34	День здоровья	4		Командные игры, соревнования.
Всего 34 часа					

3 класс

Дата	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
	1	Вводный урок.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятии.	
	2-3	Первый подход к ритмическому	2		Игра "Ритмический

		исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).			оркестр" с усложнением
4-7		День здоровья "Малые олимпийские игры"	4		Распределение на команды. Игры, соревнования.
8-9		Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса), стретчинг	2		Растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела
10		Упражнения на ориентацию в пространстве. Координация движений.	1		Ходьба с координацией рук и ног. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги.
11-13		Классическая аэробика с мячом	3		Передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол; Перекаты мяча по полу, по телу, комбинации с мячом
14-16		классическая аэробика со скакалкой	3		Подбор скакалки. Скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально Движения со

					скакалкой без музыки, затем под музыку. Стретчинг
	16-17	Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки).	1		«Кто самый меткий?», "Штандер", «Вышибалы», «Выбей мяч».
	18-19	Бессюжетные игры.	2		«Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры».
	20-21	День здоровья "зимние спортивные игры"	2		Соревнования на санках, построение зимней крепости, игры и соревнования на свежем воздухе.
	22-24	Классическая аэробика с обручем	3		Подбор обруча; комплекс упражнений с обручем.
	25-26	Музыкальные игры с обручем.	2		"Спасательная лодка", "Репка" и т.д.
	27-28	Игры-танцы на счёт. Сохранение ритма.	2		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт

					музыки.
	29-31	Разучивание комбинаций с предметами, подготовка танца	3		Подготовка к празднику
	32-34	День здоровья	3		командные игры, соревнования
Всего 34 часа					

4 класс

<i>Дата</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание деятельности</i>	
				<i>Теоретическая часть занятия</i>	<i>Практическая часть занятия</i>
	1	Вводный урок.	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	
	2-3	Упражнения на сохранение чувства ритма.	2		Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Хлопки в такт музыки Перестроение в круг из цепочки
	4-5	День здоровья "Малые олимпийские игры"	2		соревнования
	6-8	Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса), стретчинг.	3		Повторение ранее изученных движений. Подготовка к новому танцу.
	9-11	Классическая аэробика с мячом	3		Броски и ловля после удара о пол; Перекаты мяча по полу, по телу с усложнением

	12-14	Классическая аэробика со скакалкой	3		Подбор скакалки. Движения со скакалкой без музыки, затем под музыку. Стретчинг.
	15-16	Игры с элементами гимнастики	2		«Построй круг». «Раки», «Канатоходец», «Разойдись не упади»
	17-18	Свободное занятие.	2		Дети сами выбирают игры.
	19-20	День здоровья "зимние спортивные игры"	4		Распределение на команды. Игры, соревнования.
	21-23	Классическая аэробика с обручами	3		Подбор обруча; комплекс упражнений с обручем.
	24-26	Ритмика с элементами аэробики.	3		Скрестные шаги. Шаги подъема. Подъемы прямых ног.
	27-30	Ритмико-гимнастические упражнения.	4		Ассиметричное движение рук и ног. Одновременное движение правой руки вверх, левой в сторону; правой руки – вперед, левой – вверх.
	31-34	День здоровья	4		командные игры, соревнования
Всего 34 часа					