

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 12
городского округа Чапаевск Самарской области**

ПРОВЕРЕНО

Зам.директора по УВР

_____ И.В. Шипилова

« 26 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ООШ № 12 г.о. Чапаевск
_____ Г.Ю. Борисова

« 26 » августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Предмет (курс) **«Ритмика»** Класс 1-4

Количество часов по учебному плану 33 в год 1 в неделю в 1 классе.

Количество часов по учебному плану 34 в год 1 в неделю в 1-4 классах

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

Протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Председатель МО _____ Н.П. Кожитева
(подпись)

Пояснительная записка

Программа «Ритмика с элементами физкультуры » имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Предлагаемая система практических заданий позволит педагогу повысить физическую активность детей, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта.

Актуальность данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 7-10 лет.

1. Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2 Совершенствование психомоторных способностей школьников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей
занимающихся развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Формы и режим занятий. Ведущей формой организации занятий является групповой. Наряду с групповым осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к детям.

Продолжительность занятий – 40 минут.

Ожидаемый результат:

По окончании изучения программы дети должны

Знать назначение музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе

Уметь организовывать музыкальные игры среди детей

Способы определения результативности программы:

Диагностика проводимая в конце года в виде педагогического наблюдения

Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей

Программа «Физкультура с элементами ритмики» делится на разделы:

- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

ИГРОРИТМИКА.

ИГРОГИМНАСТИКА

ИГРОТАНЦЫ.

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

ИГРОПЛАСТИКА.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО РИТМИКЕ

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ

КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Каждый раздел программы включает следующие виды упражнений:

1.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

2..ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба.. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

3.ИГРОГИМНАСТИКА.

3.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в

различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения туловищем и головой. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с мячами, обручами, прыгалками.

3.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

4. ИГРОТАНЦЫ.

4.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

4.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

4.3. Ритмические танцы «Шарики», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

5. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Точка», «Чунга- Чанга», «Лягушка», «Я танцую», «Чебурашка».

6. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

7. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО РИТМИКЕ: «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

8. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

9. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Основное содержание

1-4 классы 135 часов

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при одноразовых занятиях в неделю

№	Вид программного материала	Количество часов. Класс			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Ведение в программу	1	1	1	1
2	Пальчиковая гимнастика	6			
3	Игроритмика	6	8	8	8
4	Игрогимнастика	6	8	8	8
5	Игротанцы	7	8	6	6

6	Танцевально-ритмическая гимнастика		6	4	4
7	Игропластика			3	3
8	Музыкально-ритмическая гимнастика	3			
9	Игры-путешествия	3	2		
10	Креативная гимнастика			3	3
	Итоговое занятие	1	1	1	1
	Итого:	33	34	34	34

Рекомендации:

Использовать на занятиях современное музыкальное оборудование (магнитофон).

Оборудовать танцевальный зал – спортивным инвентарем для каждого ребенка (обручи, скакалки, мячи).

К уровню физической нагрузки для каждого ребенка подходить индивидуально.

Список литературы:

Шукшина З. Ритмика. - М., 2006.

Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., АСКО 2002.

Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2005

Матвеев А.П Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2010

Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика. Методика и физиологическое воздействие.-М., ВЛАДОС, 2005.

Кузнецова Т.Е. Музыкальные игры. / Физкультура в школе.- 8, 2003.

Жуков М.Н Подвижные игры — М.: «Академия», 2005.

Гурвич Л.Б.Работа воспитателя в группе продленного дня (1-3 классы) — М.:«Просвещение» 2008.