

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято
решением
Педагогического совета
от 30.08.2023
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 320

И.Б.Черноус

Приказ № 227-Д от 30.08.2023

Принято
с учетом
мотивированного
мнения совета родителей
протокол № 1 от 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

для обучающихся 3 классов

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Характеристика курса внеурочной деятельности: внеурочные занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. 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.

Цель изучения курса внеурочной деятельности - формирование движений, свойственных ритмике; развитие культуры движений под музыку; способность к импровизации и творчеству.

Задачи изучения курса внеурочной деятельности:

- познакомить с представлением об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и балльного танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана

Согласно учебному плану на изучение внеурочной деятельности «Ритмика» в 3 классе отводится 34 учебные недели, 34 часа (1 урок в неделю). Программа «Ритмика» относится к направлению «Художественно-эстетическая творческая деятельность».

Учебно-методический комплекс курса внеурочной деятельности для педагога:

1. Борилкевич, В. Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый междунар. конгр., 20–22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург : материалы конгр. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006.
2. Зубков, А. Н. Хатха-йога для начинающих / А. Н. Зубков, 9. А. П. Очаповский. – М. : Медицина, 1991. – 192 с.
3. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для институтов физич. культуры / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
4. Ишанова, О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 69–70.
5. Каптен, Ю. Л. Основы медитации: вводный практический курс / Ю. Л. Каптен. – СПб. : изд-во «Андреев и сыновья», 1991. – 75 с.
6. Костюнина, Л. И. Динамика проявления сенсомоторных реакций у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л. И. Костюнина // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / под ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Вып. 5. – Т. 2, № 16 (68). – С. 312–318.

Учебно-методический комплекс курса внеурочной деятельности для обучающихся:

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.

Содержание обучения

1. Раздел 1. «Введение в образовательный курс». 3 часа.

1.1 Введение. Что такое ритмика.

Количество часов-1. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- беседа.

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

1.2 Разминка. Изучение базовых движений. Количество часов-2. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д.

Основные базовые шаги:

- низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);
- низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;
- низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«К»;
- основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

- движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;
- движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;
- движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

Раздел 2. «Осанка и равновесие». 2 часов.

2.1 Развитие амплитуды и гибкости. Количество часов-1. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с). Упражнения для увеличения подвижности в суставах для школьников усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2.2 Формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Количество часов-1. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с

поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Раздел 3. «Танцевальные рисунки.» 6 часов.

Танцевальные перестроения и рисунки. Количество часов-6. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Раздел 4. «Ритмико-гимнастический комплекс.» 4 часа.

Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в темпе.

Раздел 5. «Ритмика». 14 часов.

«Угадай-ка»

Слышите как отличаются звуки? Они бывают разной высоты, длины и с разным ритмическим рисунком. Музыкальные примеры- птички, медведь, солнышко, тучка-дождик, труба, лесенка, грустный и веселый ослик, и т. д.

А теперь поиграем в «Угадай мелодию». «Тик-так». Что такое сильная и слабая доли. Часы ходят и ровно стучат свои доли. Полька 2/4, вальс 3/4. Как нужно правильно станцевать и сильную долю показать. «Повторяй-ка» Ритмический рисунок повторить, прохлопать ладошами. «Поиграем в тишину»

Что такое пауза и как её просчитать. «Слушаем и рассказываем» Слушаем Вальс Доги к кинофильму «Мой ласковый и нежный зверь». Какое настроение воплощено в музыке? Минор или мажор? Анализируем музыкальное произведение.

Раздел 6. «Закрепление и обобщение полученных знаний и умений». 5 часов.

Повторение пройденного материала. Закрепление изученного. Количество часов- 5. Форма занятий- тренировочное занятие. Способы выявления образовательных результатов- словесное сопровождение, движений под музыку и т.д. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без

предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Повторение коррекционных упражнений, видов оздоровительных техник (йога, стретчинг, фитбол-аэробика, партерная гимнастика).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- 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 УУД:

- 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.

Предметные:

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
 - соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
 - сохранять правильную дистанцию в колонне парами.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение в образовательный курс	3	
2	Осанка и равновесие	2	
3	Танцевальные рисунки.	6	
4	Ритмико-гимнастический комплекс	4	
5	Ритмика	14	
6	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	5	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение. Что такое ритмика.	1	
2.	Разминка. Изучение базовых движений.	1	
3.	Разминка. Изучение базовых движений.	1	
4.	Развитие амплитуды и гибкости.	1	
5.	Формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1	
6.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	
7.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	
8.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	
9.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	
10.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	
11.	Танцевальные перестроения и рисунки.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
13.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
14.	Развитие координации движений.	1	
15.	Развитие координации движений.	1	
16.	Движения по линии танца.	1	
17.	Движения по линии танца.	1	
18.	Движения по линии танца.	1	
19.	Движения по линии танца.	1	
20.	Движения по линии танца.	1	
21.	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	
22.	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	
23.	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	
24.	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	

25.	Флешмоб.	1	
26.	Флешмоб.	1	
27.	Флешмоб.	1	
28.	Флешмоб.	1	
29.	Флешмоб.	1	
30.	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	
31.	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	
32.	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	
33.	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	
34.	Повторение пройденного материала. Закрепление изученного.	1	