

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13» г. ВОРКУТЫ
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«13 №-а шор школа» Воркута карсамуниципальной Велодан учреждение
169915, Республика Коми, г. Воркута, Ул. Суворова, д. 25-а Тел.: (82151) 7-89-02 E-mail: sh13_77@mail.ru

РАССМОТРЕНА
школьным методическим
объединением
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 31 августа 2015 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 13» г. Воркуты
Л.В. Дитяева
Приказ № 271 от 31.08.2015



Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Ритмика»
начального общего образования
срок реализации программы 1 год
(возраст учащихся - 7 – 9 лет)

Составитель: Бусыгина Е.А...
педагог дополнительного образования

г. Воркута

2015 год

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» представляет курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа предназначена для внеурочных занятий в 1-2 классах. Для реализации программы используется оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастики «СА-ФИ-ДАНСЕ» (авторы: Фирилев Ж.Е., Сайкина Е.Г.). В процессе освоения программы учащиеся должны научиться основам танцевального искусства, получить необходимые знания, навыки, танцевальную технику, учитывая возрастные особенности учащихся. Программа строится с учетом физических особенностей учащихся. Курс предполагает индивидуальную работу с теми детьми, у кого не развит музыкальный слух, чувство ритма и такта.

Цель и задачи курса.

Основная цель программы – укрепление здоровья учащихся, их физического развития, создание условий для эстетическому развитию

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально- двигательные, художественно – творческие). Общая характеристика курса: Курс внеурочной деятельности «Ритмика» включает в себя следующие направления деятельности:
 - Формирование положительного отношения к процессу познания, умение ставить познавательную цель.
 - Развитие воображения, фантазии, умение находить свои оригинальные движения для выражения игрового образа выразительными жестами.
 - Развитие навыков самоконтроля, волевой саморегуляции (контроль поведения, правильность выполнения упражнений, контроль ситуации успеха, неуспеха).
 - Умение вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового взаимодействия.
 - Способствование осознания обучающимися связи изучаемого материала с жизнью и применение в других сферах.
 - Создание положительного психологического настроения обучающихся на занятии.
 - Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия.
 - Формирование правильной осанки, развитие координации движений.

Программа курса рассчитана на 2 года обучения. В 1 классе – 33 часа, 2 класс – 34 часа. По расписанию занятия проводятся 1 раза в неделю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 класс

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.

Регулятивные

- 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

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Коммуникативные

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

Предметные

- 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;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

2 класс

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.

Регулятивные

- 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.

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

- 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;
- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

№	Раздел	Темы
1.	Первая ступень	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка». Постановка корпуса. Основные правила. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила. Общеразвивающие упражнения Ритмико-гимнастические упражнения Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Разминка. Музыкальный этюд «Листья». Движения по линии танца. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».

		Комбинация «Слоник». Индивидуальные задания. Ритмико-гимнастические упражнения Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята». Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца. Упражнения для улучшения гибкости Комбинация «Ладошки». Тренировочный танец «Стирка» Ритмико-гимнастические упражнения Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Общеразвивающие упражнения. Репетиция танца Урок-смотр знаний
--	--	--

2 класс

№	Раздел	Темы
1.	Вторая ступень	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Разминка. Музыкальный этюд «Бабочки». Общеразвивающие упражнения. Танец «Полька». Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. Разминка. Музыкальный этюд «Птицы». Движения по линии танца. Танец «Вару – Вару». Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. Разминка. Музыкальный этюд «Мячик». Общеразвивающие упражнения. Танец «Диско». Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка». Движения по линии танца. Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». Урок-смотр знаний

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2.	Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
3.	Постановка корпуса. Основные правила.	1
4.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2
5.	Общеразвивающие упражнения	1
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1
7.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	1
8.	Разминка. Музыкальный этюд «Листья».	1
9.	Движения по линии танца.	2
10.	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
11.	Комбинация «Слоник».	1
12.	Индивидуальные задания.	1
13.	Ритмико-гимнастические упражнения	1

14.	Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята».	1
15.	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца	3
16.	Упражнения для улучшения гибкости	2
17.	Комбинация «Ладшки».	2
18.	Тренировочный танец «Стирка»	2
19.	Ритмико-гимнастические упражнения	1
20.	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
21.	Общеразвивающие упражнения.	1
22.	Репетиция танца	1
23.	Урок-смотр знаний	1

2 класс

№ п/п	Урок	Количество часов
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2.	Разминка. Музыкальный этюд «Бабочки».	1
3.	Общеразвивающие упражнения.	2
4.	Танец «Полька».	5
5.	Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения, переходы в позиции рук	2
6.	Разминка. Музыкальный этюд «Птицы».	1
7.	Движения по линии танца.	2
8.	Танец «Вару – Вару».	5
9.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4
10.	Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	1
11.	Общеразвивающие упражнения.	1
12.	Танец «Диско».	5
13.	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
14.	Движения по линии танца	1
15.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
16.	Урок-смотр знаний	1

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Форма организации внеурочной деятельности	Кол-во часов
1.	творческие мастерские	20
2.	конкурс, соревнование	6
3.	поисковое исследование	4
4.	аудиторная	3
5.	концерт	1

