

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга
Администрация Санкт-Петербурга
Отдел образования Пушкинского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 315

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогический совет

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ____ /А. А. Миренкова/

Приказ № 32 от 30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Ритмопластика»

для обучающихся 3-х классов

Санкт-Петербург
2023 – 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмопластика» (далее Программа) является составной частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ школы №315.

Программа составлена в соответствии с федеральными, региональными и муниципальными нормативными документами, перечень которых представлен в качестве приложения к основной образовательной программе начального общего образования ГБОУ школы №315.

Программа «Ритмопластика» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в 3 классах. Программа составлена с учетом ФГОС, базисного учебного плана, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич). Программа является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что в ней прописаны УУД, которые необходимо формировать у обучающихся.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Как никогда **актуальной** остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Большая роль в решении этой проблемы отводится школе. Здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ритмопластика» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Составлена на основе программ и пособий: Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», Суворовой Т.И. «Танцевальная ритмика для детей», Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе».

В основу ритмопластики взяты элементы хореографии и спортивного танца. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Проведение занятий и постановочная работа строится с учётом возможностей обучающихся, руководствуясь целью воспитания гармоничного развития личности ребёнка. Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения, что способствует развитию танцевальных движений обучающихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Одной из задач является исправление дефектов осанки, если они обнаружены. Эстетическое воспитание раскрывает детям красоту и логику простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности. Привычка соотносить

двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп.

Программа направлена на развитие **музыкально-ритмической координации** детей, внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных процессов, а также способствует развитию музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку.

Особенность данной системы, включающей всевозможные упражнения (из области гимнастики, хореографии, детского фитнеса, ритмики, акробатики), доступны детям младшего школьного возраста.

Занятия ритмопластикой направлены на развитие:

- чувства ритма, музыкального слуха и вкуса;
- умения правильно и красиво двигаться;
- укрепления различных групп мышц, формирование правильной осанки;
- умения чувствовать и передавать характер музыки.

Ритмопластика имеет и оздоровительное значение. Занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Программа «Ритмопластика» предназначена для обучающихся 2 классов, составлена в соответствии с их возрастными особенностями и рассчитана на проведение 1 занятия в неделю (34 часа в год) продолжительностью 40 минут. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализуется в рамках внеурочной деятельности, соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	34	34	1 занятие в неделю

Цель программы: Создание условия для всестороннего, физического развития обучающихся, укрепления и сохранения их здоровья, формирования правильного телосложения и красивой фигуры.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений;
- учить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание;
- приобщать детей к культуре танца, формировать навыки художественного исполнения различных образов при исполнении танцев;
- учить сознательному применению танцевальных и хореографических упражнений, с целью самоорганизации, организации своего досуга.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- развивать двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развивать творческое отношение к музыке, самостоятельность и инициативу;
- развивать умение творчески подходить к выполнению заданий;
- развивать творческое мышление и воображение, танцевально-игровое творчество.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

В прохождении курса предполагает раскрытие перед каждым ребёнком красоты окружающего мира, ценность и видение мира прекрасного, умение выражать своё отношение через музыку и пластику, любить свою Родину, воспитывать толерантность по отношению друг к другу и к людям других народов.

Планируемые результаты освоения программы:***Личностные результаты.***

- Знание наиболее типичных ошибок при выполнении гимнастических упражнений и танцевальных движений;
- Умение ориентироваться в предложенных педагогом ситуациях во время подготовки нового танца и подготовки к выступлениям;
- Умение выполнять танцевальные постановки;
- Заниматься ритмопластикой с соблюдением основных правил, понимать и правильно реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки;
- Соблюдать правила спортивного поведения, уметь сдерживать отрицательные эмоции, правильно реагировать на замечания о допущенных ошибках.
- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях.

Метапредметные результаты.

Метапредметными результатами программы «Ритмопластика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Уметь совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация занятий, выбор проведения занимающимися той или иной музыкальной постановки;

Особенность построения курса

Основная форма работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребёнка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, упражнения на пластику, элементы гимнастики, аэробика, стрейчинг. танцевальные элементы и творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Программа ориентирована на формирование у ребёнка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Для постепенного включения обучающихся в работу, для разогрева мышц на каждом занятии проводится разминка, под музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача: развитие координации, памяти и внимания, умение «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Общая продолжительность 6-8 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урок.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- изучение, совершенствование и закрепление новых танцев;
- выступление на различных конкурсах, открытых занятиях;
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Оценочные и методические материалы

Формы оценки результативности образовательной деятельности:

Предусматривается сдача контрольных зачетов по общей физической, теоретической и специальной подготовке, определяется степень освоения обучающимися знаний, умений и навыков.

Контроль теоретической подготовки

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование.

Контроль технической подготовки

Контроль освоения учащимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений.

Учебно-тематический план 1 год обучения, 34 часа в год

№	Наименование	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Аэробика	4	1	3
2	Стрейчинг	7	1	6
3	Разучивание и совершенствование танцев	16	3	13
4	Шейпинг	5	1	4
5	Контрольный урок и открытые уроки	2	0,5	1,5
Итого:		34	7,5	26,5

Содержание программы.

Отличительной особенностью программы «Ритмопластика» можно назвать, то что, при ее реализации основное количество времени отводится на практические занятия. Теоретические знания преподносятся в основном в процессе выполнения и отработки тех или иных упражнений. На занятиях применяются традиционные методы: беседа, наглядное восприятие, практические методы. Метод использования слова - универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и так далее. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку. Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку

двигаться ритмично. Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся. Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений. Игровой метод используется при проведении музыкально-ритмических игр.

Материально – техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходимо наличие: музыкального центра, подборки музыкального сопровождения, соответствующего возрасту обучающихся, гимнастических лент, мячей, обручей, гимнастических матов и ковриков.

Примерный музыкальный материал для занятий:

1. Джайв «Тубидубидуб»
2. Ж.Агузарова «Черный кот»
3. АББА «Happy New Year»
4. В.Биберган «Хрустальная мелодия»
5. М.Минков «Заводные игрушки»
6. В.Семёнов «Если снег идет»
7. Д.Тухманов Цикл детских песен «Забавные насекомые»
8. А.Лядов «Цикл детских песен»
9. С.Прокофьев «Детская музыка»
10. П.Чайковский «Детский альбом»
11. В.Шаинский Сборник «Песни для детей»

Используемая литература:

1. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. – 1961. - № 1 – с. 119-132.
2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972 г.
3. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики М., 1972 г.
4. Музыка и движение / авт.-сост. С.И. Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина. – М.: Просвещение, 1983.
5. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.
6. Руднева С. Фиш Э. «Музыкальное движение», Санкт-Петербург, 2000 г.
7. Собинов Б. «Художественная гимнастика», М., 1960г.

