Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №100 Калининского района Санкт-Петербурга

«РАССМОТРЕНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МО учителей Протокол № 1 от «28» 08 2020г. Председатель МО _____ /Терехо/	Педагогический совет Протокол № 1 от «31» 08 2020г.	Директор ГБОУ школы № 100 Лудкова О.А. _____ Приказ № 99-д от «31» 08 2020г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Ловим ритм»
для 2 «Б» класса
(*1 час в неделю, 34 часа в год*)

Направление: спортивно-оздоровительное

Авторы программы: Беляева В.Н. "Ритмика и танец"

Составитель: Кононова Алена Николаевна- учитель начальных классов

Санкт-Петербург
2020/ 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». Зарегистрирован в Минюсте РФ 1 октября 2013 г. (регистрационный N 30067);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015г. №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях», зарегистрированного в Минюсте РФ 18 декабря 2015 г. (регистрационный №40154);
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3182-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Инструктивно-методического письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (включает «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Методических рекомендаций для руководителей общеобразовательных организаций и методических объединений учителей «Технологии внеурочной деятельности школы в условиях реализации ФГОС общего образования», АППО Института общего образования Кафедра основного и среднего общего образования, 2017 г.;
- Распоряжением Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;

- Инструктивно-методическим Письмом Комитета по образованию от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 письма «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;
- Уставом ГБОУ школы № 100 Утверждён 14.07.2016 г. № 1997-Р;
- Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ школы №100
- Учебный план внеурочной деятельности начального общего образования на 2020/2021 уч.г.;
- Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в ГБОУ школе № 100.

Направление программы: спортивно-оздоровительное

Актуальность программы. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Курс внеурочной деятельности «Ловим ритм» – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Занятия по курсу «Ловим ритм» способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа «Ловим ритм» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Занятия тесно связаны с уроками физкультуры и музыки, взаимо дополняя друг друга, положительно влияют на умственное развитие детей, оказывают организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность, повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Возраст детей, их психолого-педагогическая характеристика.

Программа курса внеурочной деятельности «Ловим ритм» рассчитана на обучающихся 8-9 лет.

Содержание занятия строится, учитывая психолого-возрастные особенности детей на подборе игровых танцевальных упражнений, танцевальных игр и развивающих программ взаимно обогащающих друг друга.

Программа основана на личностно - ориентированном и деятельностном подходе к ребенку младшего школьного возраста в обучении, позволяя целенаправленно и поэтапно развивать его способности в процессе интеграции с разными видами деятельности.

Сроки реализации

Программа курса внеурочной деятельности «Ловим ритм» рассчитана на 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 35 минут.

Планируемые результаты изучения курса «Ловим ритм»

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.

Метапредметные результаты

- **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**

Учащиеся должны уметь:

– 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.

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

Предметные результаты:

В результате реализации данной образовательной программы дети должны знать:

- взаимосвязь движения, ритма и музыки;
- название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила сценического поведения.
- понимать и различать музыкальные размеры и ритмы;
- определять и использовать основные рисунки, направления в движении;
- красиво и правильно исполнять двигательные элементы;
- быстро и чётко реагировать на замечания педагога;
- координировать движения.

Формы контроля: соревнования, выступление, спортивные соревнования, участие во флешмобах.

Учет достижений внеурочной деятельности: устное поощрение, грамота, публикация в СМИ (Сайт, Инстаграмм, ВК и т.д.), фото, видео

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЛОВИМ РИТМ»

Название темы	Кол-во часов

Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Беседа о технике безопасности на занятии Разминка. Поклон.	1
Постановка корпуса. Основные правила. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1
Общеразвивающие упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения	1
Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Разминка.	1
Движения по линии танца. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
Комбинация «Слоник».	1
Ритмико-гимнастические упражнения. Разминка.	1
Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца. Упражнения для улучшения гибкости	1
Комбинация «Ладошки». Тренировочный танец «Стирка»	1
Ритмико-гимнастические упражнения. Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
Общеразвивающие упражнения. Репетиция танца	1
Разминка. Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	2
Движения по линии танца.	2
Танец «Вару – Вару».	5
Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4
Разминка. Общеразвивающие упражнения.	1

Танец «Диско». Разминка. Движения по линии танца.	5
Урок-смотр знаний	1
ИТОГО	**34**

1. 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.

2. 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 поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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).

3.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.

4. 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, подбоченившись 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.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 Б КЛАССА

№ урока	Дата		Название темы	Кол-во часов	Рекомендуемая форма деятельности
	план	факт			
1			Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Беседа о технике безопасности на занятии Разминка. Поклон.	1	Первичная диагностика. Устный опрос. Тестовые задания. Выполнение заданных норм
2			Постановка корпуса. Основные правила. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц.
3			Общеразвивающие упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения	1	
4			Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Разминка.	1	

5			Движения по линии танца. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	
6			Комбинация «Слоник».	1	
7			Ритмико-гимнастические упражнения. Разминка.	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц
8			Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца. Упражнения для улучшения гибкости	1	
9			Комбинация «Ладошки». Тренировочный танец «Стирка»	1	
10-13			Ритмико-гимнастические упражнения. Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4	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.
14			Общеразвивающие упражнения. Репетиция танца	1	
15-16			Разминка. Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	2	
17-18			Движения по линии танца.	2	
19-23			Танец «Вару – Вару».	5	
24-27			Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4	
28			Разминка. Общеразвивающие упражнения.	1	
29-33			Танец «Диско». Разминка. Движения по линии танца.	5	
34			Урок-смотр знаний	1	
			ИТОГО	**34**	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Интернет-ресурсы

№	Название сайта	Электронный адрес
1.	Технология деятельностного подхода	http://www.sch2000.ru/deyatelnostniy/
2.	Образовательные программы	http://www.shkola-dlya-vseh.ru/shkola/metod/36-programmi/212-perspektiva.html
3.	ЗАВУЧ. инфо	http://www.zavuch.info/
4.	ПЕДСОВЕТ	http://pedsovet.org
5.	Социальная сеть работников образования	http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/
6.	Материалы для раннего развития детей	http://viki.rdf.ru/
7.	Педагогический портал «О детстве»	http://www.o-detstve.ru/
8.	Сеть творческих учителей	http://www.it-n.ru/
9.	Дидактор – педагогическая практика	http://didaktor.ru/

Материально-техническое обеспечение.

- учебный кабинет, спортивный зал, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.