Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Полевобикшикская средняя общеобразовательная школа»

Батыревского района Чувашской Республики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на  педагогическом совете  Протокол №1 от 28.09.2023г. |  | Утверждена  приказом директора школы  № 62 от 29.08.2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Кружка «Весёлая разминка»**

**(физкультурно-спортивное направление)**

**ПРОГРАММУ РАЗРАБОТАЛИ:**

учителя начальных классов

д. Полевые Бикшики, 2023 г.

**Планируемые результаты:**

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

2. метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

1. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Описание места курса в учебном плане**

Предмет изучается в 1 - 4 классах. Занятия проводятся 1 раз в не­делю. Максимальная продолжительность занятия - 1 академический час.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики за­нятий.

Схема построения занятия во всех классах одинакова: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КЛАСС** | **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ** | **КОЛ-ВО ДЕТЕЙ В ГРУППЕ** | **ЧИСЛО ГРУПП** | **КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ** | **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЧАС** | **КОЛ-ВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ** |
| 1 | 6-8 | 15-20 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 7-9 | 15-20 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 8-10 | 15-20 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 9-11 | 15-20 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2-4 классах. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1–4-х классов.

**Виды деятельности:** коллективные, групповые, индивидуальные занятия.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения,танцевальные элементы и детские танцы.

**1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)**

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж)выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональ­ный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкаль­ному оформлению занятия:

* правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музы­ка-движение»;
* художественное или выразительное исполнение музыки, кото­рое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитиекоординации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

**2.ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – черезобразное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие зада­чи музыкально-ритмической деятельности детей 6-11-летнего воз­раста:

* научить ритмично двигаться в соответствии с различным харак­тером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), ре­гистрами (высокий, средний, низкий);
* переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
* отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
* менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
* закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-та­нец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различ­ные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

**3.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ**

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

**Содержание программы по годам обучения**

1 КЛАСС (первый год обучения)

1 час в неделю, 33 часа.

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

2 КЛАСС (второй год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

3 КЛАСС (третий год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Задача:продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

4 КЛАСС (четвертый год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

**Тематическое планирование**

**1 КЛАСС**

1. Вводное занятие. Обучение ритмики в 1 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.

2. Основные движения, понятия.

3. Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши).

4. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках.

5. Упражнения на формирование правильной осанки.

6. Движения на развитие координации.Виды шага, бега, прыжков, подскоков.

7. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.

8. Упражнения на подвижность шейного отдела.

9. Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.

10. Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.

11. Рисунок марша.Марш «Маша и Медведь».

12-13. Разучивание марша «Маша и Медведь». Отработка и закрепление рисунка марша.Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.

14. Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.

15. I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.

16. I, II, III,VI позиции ног. Основные правила исполнения.

17. Позиции в паре. Основные правила.

18. Основные движения танца «Полька». Перваяфигура польки.

19. Основные движения танца «Полька». Втораяфигура польки.

20. Основные движения танца «Полька». Третьяфигура польки.

21. Основные движения танца «Полька». Четвертаяфигура польки.Ориентирование на танцевальной площадке.

22. Основные движения танца «Полька».Пятаяфигура польки.Упражнения на гибкость коленных суставов.

23-24. Партерная гимнастика.

25. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).

26. Музыкально-ритмические игры.

27. Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног.Паузы в движении и их использование

28. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику.

29-30. Повторение марша «Маша и Медведь» и танца «Полька».

31-32.Упражнения на формирование правильной осанки. Партерная гимнастика.

33. Итоговый урок.

**2 КЛАСС**

1. Вводное занятие. Обучение ритмики во 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.

2. Основные движения, понятия.

3. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с координацией рук и ног.

4. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.

5. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития эластичности мышц.

6. Упражнения на подвижность шейного отдела.

7. Перестроение для танцев. Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.

8. Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.

9. I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.

10. I, II, III,VI позиции ног. Основные правила исполнения.

11. Позиции в паре. Основные правила.

12-13. Партерная гимнастика.

14. Упражнения на развитие актерских способностей.

15. Рисунок танца. Элементы танца «Фиксики».

16-17. Разучивание танца «Фиксики». Упражнения на подвижность тазобедренных суставов. Отработка и закрепление танца.

18. Основные движения фигурной польки (Разучивание движений фигур 1 и 2). Упражнения для укрепления мышц

позвоночника.

19. Основные движения фигурной польки (Разучивание движений фигур 3 и 4). Упражнения для укрепления мышц позвоночника.

20. Танец «Фигурная полька». Повторение изученного материала

21. Ориентирование на танцевальной площадке.

22. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.

23. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).

24. Музыкально-ритмические игры «Мороженое», «Ладошки».

25.Изучение правил исполнения demiplie, grandplie.

26. Изучениеправилисполненияbattementtendu, demirondde jamb.

27. Изучение правил исполнения ronddejamb,portdebras.

28-29. Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.

30-31.Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.

32. Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица», «Охранник музея».

33. Повторение детских танцев «Фиксики», «Фигурная полька».

34.Итоговый урок.

**3 КЛАСС**

1. Вводное занятие. Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.

2. Элементы асимметричной гимнастики.

3. Разучивание разминки на середине зала.

4. Упражнения на развитие координации.

5. Перестроение для танцев. Рисунок танца.

6. Позиции рук. Основные правила.

7. Позиции ног. Основные правила.

8. Позиции в паре. Основные правила.

9. Прослушивание и разбор музыкальных произведений.

10-11. Партерная гимнастика.

12. Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».

13. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).

14. Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.

15. Притопы и выстукивания в русской народной хореографии.

16.Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.

17.Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.

18. Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы».Общеразвивающие упражнения.

19-20. Танец «По полю». Разучивание комбинаций в русском народном характере.

21.Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках.

22. Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.Позиции ног, рук.

23. Танцевальная композиция “Улетай туча”. Разучивание танцевальных элементов.

24-25. Рисунок танца «Улетай туча».

26.Позиции в паре.Основные положения рук, ног в паре.Музыкально-ритмические игры.

27. Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.

28. Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и IIportdebras.

29. Повторение правил исполнения demiplie, grandplie.

30. Повторениеправилисполненияbattementtendu, battementtendujete, grandbattement jete,ronddejamb.

31. Просмотр видеозаписи танцев разных народов.

32-33. Многообразность и необычность движений разных народов.

34. ИтоговыйурокПовторение танцев «По полю», «Улетай туча».

**4 КЛАСС**

1. Вводный урок. Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.

2. Общеразвивающие упражнения.Повторение правил исполнения demiplie, grandplie, battementtendu, demirondde jamb.

3. Музыкально-ритмические игры.

4. Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.

5. I, II, III позиции и подготовительное положение рук. Основные правила исполнения.

6. I, II, III, V,VIпозиции ног. Основные правила исполнения.

7. Общеразвивающие упражнения. Работа над гибкостью позвоночника.

8.Повороты по точкам зала(1-8). Вращение по диагонали.

9-10. Партерная гимнастика.

11. Работа над высотой прыжка (трамплинные прыжки).

12. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

13. Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.

14. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

15. Акробатические элементы: колесо, шпагат, мостик, стойка на руках.

16. Работа над постановкой корпуса.

17.Упражнения на подвижность голеностопного сустава.

18. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

19. Упражнения на развитие высоты прыжка (passotte, paseshape, трамплинные прыжки).

20. Упражнения на развитие эластичности ахил.

21-22. Партерная гимнастика.

22. Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстон», «Твист», «Голубец».

23. Изучениеправилисполненияronddejambparterreendedan, endehors.

24. Правила исполнения II и IIIportdebras.

25. Упражнения на развитие координации.Импровизация под музыку с отражением ее характера.

26.Прослушивание народных музыкальных композиций. Просмотр видеозаписи танцев России.

27. Движения по линии танца. Перестроения для танцев.

28. Традиции русского народа в своеобразии движений.

30. Танцевальные элементы в русском народном характере.

31-32.Соединение танцевальных элементов в композицию «Валенки».

33. Рисунок русской народной танцевальной зарисовки «Валенки».

34. Итоговый урок. Повторение танца «Валенки».