

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности: «Ритмика» спортивно - оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, на основе программы «Са - Фи - Дансе» Фирилёвой Ж.И., Сайкиной Е.Г. Программа предназначена для внеурочной деятельности с учащимися начальных классов. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу вошли упражнения и движения танца, доступные детям 6-10 летнего возраста, формирующие и развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Применяются нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танца. Ритмическая гимнастика, которая объединяет в себе два компонента – гимнастика и ритмический танец. Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят следующие разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия.

Креативная гимнастика включает музыкально – творческие игры и специальные задания. Игровая форма данных видов облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон компонентов непосредственно образовательной деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Программа способствует укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Программа состоит из десяти разделов, рассчитана на 7-10 лет школьного возраста и включает в себя 136 часов деятельности в год; (4 часа - в неделю) 34 учебных недели, длительность одного занятия в младшей группе – 30 минут; средней – 45 минут; старшей – 45 минут;

Отличительные особенности программы от других программ:

использование нетрадиционных видов упражнений, программа, которая объединяет в себе два компонента – гимнастика и ритмический танец, игровая форма облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоцио-