

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08.2022 г.
рук. ЦМО

Согласовано
с МС
26.08.2022 г.
Председатель МС
/И.В.Журавлёва/

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 20.08.2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
/Н.В.Журавлёва/
приказ № 44 от 20.08.2022 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Ритмика»

класс 2а

количество часов в год – 35, в неделю – 1

Составитель: Гармашова Е.А.

х. Лихой

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 2 класса разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2022-2023 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ; на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001 г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец»

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа реализуется за 35 учебных часов и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы – 1 год.

Планируемые предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

• познавательные

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

• коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы и др.;

К концу курса обучающиеся научатся:

- определять музыкальный размер (2/4, 4/4);
- воспроизводить ритмический рисунок;
- знать и грамотно исполнять фигуры программных танцев;
- знать поклон, позиции рук и ног;
- ориентироваться в танцевальной музыке

Получат возможность научиться:

- двигаться в такт музыке;
- владеть основными движениями;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- иметь представление о пространстве и ориентироваться в нём.
- осуществлять самоконтроль.

Содержание учебного курса

1. Введение (1 час).

Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве (5 часов).

Ходьба: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и concentрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами.

Практическая и игровая деятельность: Разучивание комплекса упражнений с предметами. Игры-хороводы.

3. Ритмико-гимнастические упражнения (3 часа).

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением. Повороты туловища в сочетании с наклонами вперёд, в стороны с движением рук. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, лентами). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев, не отпуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Практическая и игровая деятельность. Разучивание комплекса упражнений с предметами под музыку.

4. Игры под музыку (3 часа).

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического настроения в музыке, сильный доли такта. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировании песен. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Практическая и игровая деятельность. Игры с музыкальным сопровождением. «День-ночь», «Ниточка – иголочка», «Музыкальный поезд», «Повторяй-ка», «Пройди в воротца», «Угадай-ка» и др.

5. Танцевальные упражнения. Танцы (23 часа).

(Повторение элементов танцев 1 класса. Шаг на носках, шаг польки, переменный шаг. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. («Солнышко», «весёлые ножки», «Часики», «точка» и др.) Движение парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Практическая и игровая деятельность. Разучивание элементов танца. Танцы: «Танец моряков», «Вальс. Летняя фантазия» (элементы вальса), «Полька. Весёлое настроение», «Русские матрёшечки», танец «Журавли».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Азбука музыкального движения.	5
3	Ритмико-гимнастические упражнения	3
4	Игры под музыку.	3
5	Танцевальные упражнения. Танцы.	23
		35

Календарно-тематическое планирование

КПЗУиН - комплексное применения знаний умений и навыков

ТИЗ - танцевально-игровое занятие

33 – занятие-знакомство

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Вид деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
Введение (1 час)						
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	1	33	Ознакомление детей с техникой безопасности на уроке. Изучение основных понятий ритмики.	06.09	
Упражнения на ориентировку в пространстве (5 часов)						
2	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1	КПЗУиН	Выполнение разминки.	13.09	
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1	КПЗУиН	Выполнение комплекса подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса.	20.09	
4	Позиции рук.Позиции ног. Основные правила.	1	КПЗУиН	Знакомство с исходными позициями рук,позициями ног.	27.09	
5	Общеразвивающие упражнения.	1	КПЗУиН	Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных наукрепление мышц.	04.10	

6	Общеразвивающие упражнения.	1	КПЗУиН	Выполнение упражнений на передачу образа, гимнастических упражнений на полу,	11.10	
Ритмико-гимнастические упражнения (3 часа)						
7	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	1	КПЗУиН	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.	18.10	
8	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	1	КПЗУиН		25.10	
9	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	1	КПЗУиН		08.11	
Игры под музыку (3 часа)						
10	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	ТИЗ	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	15.11	
11	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	ТИЗ	Передача в движении динамического настроения в музыке, сильный доли такта. Упражнения в передаче	22.11	
12	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	ТИЗ	игровых образов при инсценировании песен. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.	29.11	
Танцевальные упражнения. Танцы (23 часа)						
13	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце, балете.	1	КПЗУиН	Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг.	06.12	
14	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце, балете.	1	КПЗУиН		13.12	
15	Танцевальная азбука. Русский	1	КПЗУиН	Знакомство с элементами русского танца: «притоп»,	20.12	

	танец.			«моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка».		
16	Танцевальная азбука. Русский танец.	1	КПЗУиН		27.12	
17	Танцевальная азбука. Русский танец.	1	КПЗУиН		10.01	
18	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	1	КПЗУиН	Знакомство с танцами разных народов (видеоурок). Разучивание танцев разных народов: «Лезгинка», «Макарена».	17.01	
19	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	1	КПЗУиН		24.01	
20	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	1	КПЗУиН		31.01	
21	Танцевальная азбука. Вальс.	1	КПЗУиН	История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Разучивание.	07.02	
22	Танцевальная азбука. Вальс.	1	КПЗУиН		14.02	
23	Танцевальная азбука. Вальс.	1	КПЗУиН		21.02	
24	Танцевальная азбука. Полька.	1	КПЗУиН	Что такое «Полька»? Знакомство и разучивание элементов танца.	28.02	
25	Танцевальная азбука. Полька.	1	КПЗУиН		07.03	
26	Танцевальная азбука. Полька.	1	КПЗУиН		14.03	
27	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН	Изучение основных направлений движения в танцевальном зале. Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.	28.03	
28	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН		04.04	
29	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН		11.04	
30	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН		18.04	

31	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН	Изучение позиций в паре.	25.04	
32	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН	Выполнение танцевальных комбинаций и разучивание основных движений танца	02.05	
33	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН		16.05	
34	Разучивание элементов танца.	1	КПЗУиН		23.05	
35	Итоговый урок	1	КПЗУиН		30.05	

				дыхательных упражнений с расслаблением, выполнение упражнений на восстановление дыхания.		
9 10	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	2	КПЗУиН	Выполнение упражнений на развитие координации: бег и подскоки с хлопками.	29.10 12.11	
11 12	Разминка.	2	КПЗУиН	Выполнение разминки.	19.11 26.11	
13 14	Движения полинии танца.	2	КПЗУиН	Изучение основных направлений движения в танцевальном зале.	03.12 10.12	
15	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	ТИЗ	Игры под музыку с использованием комбинации «Гуси»	17.12	
16	Комбинация «Слоник».	1	ТИЗ	Выполнение комбинации «Слоник»	24.12	

17	Индивидуальные задания.	1	КПЗУиН	Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.	14.01	
18	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	КПЗУиН	Выполнение упражнений на передачу образа, гимнастических упражнений на полу, дыхательных упражнений с расслаблением, выполнение упражнений на восстановление дыхания.	21.01	
19	Разминка.	1	КПЗУиН	Выполнение разминки.	28.01	
20	Позиции в паре.	1	КПЗУиН	Изучение позиций в паре.	04.02	

21	Танец“Диско”. Элементы танца.	1	КПЗУиН	История, стиль, шаги танца «Диско». Выполнение элементов танца.	11.02	
22	Упражнения для улучшения гибкости.	1	КПЗУиН	Выполнение упражнений для растяжки мышц и улучшения гибкости.	25.02	
23	Комбинация «Ладшки».	1	КПЗУиН	Выполнение комбинации «Ладшки».	04.03	
24 25	Тренировочный танец «Стирка»	2	КПЗУиН	Изучение движений танца «Стирка». Исполнение тренировочного танца «Стирка».	11.03 18.03	
26	Ритмико- гимнастические упражнения.	1	КПЗУиН	Выполнение упражнений на передачу образа, гимнастических упражнений на полу, дыхательных упражнений с расслаблением, выполнение упражнений на восстановление дыхания.	01.04	

27 28	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	2	КПЗУиН	Выполнение разминки. Выполнение танцевальных комбинаций и разучивание основных движений танца «Полька»	08.04 15.04	
29	Общеразвивающие упражнения.	1	КПЗУиН	Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление мышц.	22.04	
30 31 32	Отработка изученных движений	2	КПЗУиН	Изучение и репетиция итогового танца на закрепление пройденного материала.	29.04 06.05 13.05	
33	Урок-смотр знаний.	1	КПЗУиН	Выступление с итоговым танцем.	20.05	

