Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Журавенская средняя школа»

Директор школы

Утверждаю Т.Н. Кононова

Приказ от « 31 » августа 2019 г. № 16 гд

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» 2, 3 класс

(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель: Штифф Раиса Николаевна, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 2, 3 классов составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Журавенская средняя школа» и авторской программы для учащихся 1-7 классов Беляевой В. Н. "Ритмика и танец".

Программа рассчитана на 35 часов в год, 1 час в неделю в соответствии с годовым календарным графиком

Цель: приобщение обучающихся к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Залачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков

творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

• Регулятивные

- ✓ Умение обучающихся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

• познавательные

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

• коммуникативные

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Ритмико-гимнастнческие упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с

одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов И содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Формы организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при	1
	выполнении упражнений, разучивании танцев.	
2	Разминка.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2
5-9	Танец «Полька».	5
10-11	Тренировочный танец "Ладошки". Основные движения,	2
	переходы в позиции рук.	
12	Разминка.	1
13-14	Движения по линии танца.	2
15-19	Танец «Вару – Вару».	5
20-23	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4
24	Разминка.	1
25-26	Общеразвивающие упражнения.	2
27-31	Танец « Диско».	5
32	Разминка.	1
33	Движения по линии танца.	1
34	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
35	Занятие-смотр знаний	1
	ИТОГО	35

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Характеристика видов деятельности	Плановые сроки	Фактические
п/п		учащихся	прохождения	сроки
			темы	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на	Увлечь музыкой, вызвать интерес к	02.09.19 - 06.09.19	
	уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	движению		
2	Разминка - ходьба, бег	Начать приучать учащихся к танцевальной	09.09.19 - 13.09.19	
		технологии		
3	Общеразвивающие упражнения: Ритмико-	Научить ритмично исполнять движения	16.09.19 - 20.09.19	
	гимнастические упражнения	под различные мелодии.		
4	Общеразвивающие упражнения: Разведение рук в	Умение пользоваться движением «Крест»	23.09.19 - 27.09.19	
	стороны, раскачивание их перед собой, круговые	для рук, головы, ног.		
	движения, упражнения с лентами.			
5	Танец «Полька». Выставление правой и левой ноги	Развить музыкальный слух.	30.09.19 - 04.10.19	
	поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное			
	положение.			
6	Танец «Полька. Резкое поднимание согнутых в колене	Научиться правильно дышать.	07.10.19 - 11.10.19	
	ног, как при маршировке.	Следить за осанкой.		
7	Танец «Полька. Упражнения на координацию движений.	Научиться маршировать, отличать марш от	14.10.19 - 18.10.19	
	Движения правой руки вверх-вниз с одновременным	других танцев, счёт, темы		
	движением левой руки от себя-к себе перед грудью.			
8	Танец «Полька .Разнообразные перекрёстные движения	Научить основным танцевальным шагам.	21.10.19 - 25.10.19	
	правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки			
	(отведение правой ноги в сторону и возвращение)			
9	Танец «Полька .Наклоны и повороты туловища в	Выучить основные позиции рук и ног.	28.10.19 - 01.11.19	
	сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на			
10	затылок, на пояс.	**	11 11 10 17 11 10	
10	Тренировочный танец "Ладошки". Основные движения,	Научиться определять характер мелодии и	11.11.19 - 15.11.19	
1.1	переходы в позиции рук.	подбирать движения.	10 11 10 22 11 12	
11	Тренировочный танец "Ладошки". Разнообразные	Понять из чего состоит песня.	18.11.19 - 22.11.19	
	перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой			

	ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)		
12	Разминка. Упражнения на расслабление мышц.	Научиться определять медленно, быстро,	25.11.19 - 29.11.19
13	Движения по линии танца. Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	02.12.19 - 06.12.19
14	Движения по линии танца. Танцевальные упражнения. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	09.12.19 - 13.12.19
15	Танец «Вару – Вару».	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.	16.12.19 - 20.12.19
16	Танец «Вару – Вару». Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхание, об осанке	23.12.19 - 27.12.19
17	Танец «Вару – Вару». Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	13.01.20 - 17.01.20
18	Танец «Вару – Вару». Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком).	Приучать учащихся к танцевальной технологии.	20.01.20 - 24.01.20
19	Танец «Вару – Вару». Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	Выучить основные позиции рук и ног.	27.01.20 - 31.01.20
20	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	03.02.20 - 07.02.20
21	Элементы народной хореографии: Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	Умение ставить ногу на каблук и на носок. Научить ритмично исполнять различные движения.	10.02.20 - 14.02.20
22	Элементы народной хореографии: Танцевальные упражнения. Игровые двигательные упражнения с предметами.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	17.02.20 - 21.02.20
23	Элементы народной хореографии : Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	24.02.20 - 28.02.20

24	Разминка. Построения в шеренгу, колонну, цепочку,	Научить ритмично исполнять различные	02.03.20 -06.03.20
	круг, пары.	мелодии	
25	Общеразвивающие упражнения. Выполнение движений	Использовать на уроке флажки, мячи и	09.03.20 - 3.03.20
	с предметами	напоминать об осанке.	
26	Общеразвивающие упражнения. Выполнение движений	Использовать на уроке флажки, мячи и	16.03.20 -20.03.20
	с предметами	напоминать об осанке	
27	Танец « Диско». Движения парами: боковой галоп,	Показать высоту шага и научить	30.03.20 - 03.04.20
	поскоки. Основные движения народных танцев	равномерно распределять его.	
28	Танец « Диско». Исполнение движений пружинно,	Научить правильно дышать. Следить за	06.04.20 -10.04.20
	плавно, спокойно, с размахом, применяя известные	осанкой.	
	элементы движений и танца.		
29	Танец « Диско». Круговые движения ступни.	Дать понятие пантомима. Рассказать об	13.04.20 –17.04.20
	Приседание с одновременным выставлением ноги	этюдной работе.	
	вперёд, в сторону.		
30	Танец « Диско». Наклоны, повороты и круговые	Обучить основным танцевальным точкам в	20.04.20 –24.04.20
	движения головы. Движения рук в разных	зале.	
	направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание		
	их перед собой.		
31	Танец « Диско». Неторопливый танцевальный бег,	Развить музыкальный слух	27.04.20 -01.05.20
	стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие		
	поскоки. Переменные притопы. Прыжки с		
	выбрасыванием		
32	Разминка. Протопывание того, что учитель прохлопал, и	Научить маршировать танцевально,	04.05.20 -08.05.20
	наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	попадая в такт.	
33	Движения по линии танца.	Научить ритмично исполнять	11.05.20 –15.05.20
		различные движения.	
34	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой	Научить маршировать танцевально,	18.05.20 –22.05.20
	сказки».	попадая в так	
35	Занятие-смотр знаний	Познакомить с основными фигурами в	25.05.20-29.05.20
		танцах и исполнить их	

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО

учителей начальных классов

Протокол от «ЗС» августа 2019г. № / (Е.Н. Синтяева)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР 114 — (Е.Н. Мокроусова) «30» августа 2019г.