

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

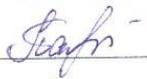
Министерство образования и науки Курской области

Администрация Поньоровского района

МКОУ «Нижнесмородинская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Панкова Е.П.

Протокол №1
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Гонных А.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Золотухина Е.Н.

Приказ №1-35
от «30» 08, 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Ритмика»

для обучающихся 2 класса

с. Верхнесмородино 2024

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» для 2 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умение детей 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 УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- 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

Развитие музыкальности (6 ч)

Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографическим залом. Исполнение основных танцевальных правил – приветствие. Знакомство с позициями ног. Роль разминки. Какие разминки бывают. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Развитие двигательных качеств и умений (6 ч)

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 полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

Развитие умений ориентироваться в пространстве (4 ч)

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. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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.

Развитие творческих способностей (6 ч)

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.

Развитие и тренировка психических процессов (6 ч)

Умение выявлять сходство и различия между мимики и пантомимы; применять знания основных средств музыкальной выразительности при умении выражать различные эмоции; развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения; уметь развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Исполнять движения и сохранять равновесие на ре ле вэ; -исполнение под музыку, не отставая и не опережая.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности (6 ч)

Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение при восприятии и исполнении произведений; участвовать в совместной деятельности; парное исполнение с соблюдением этикета; двигаться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы польки; уметь красиво,

правильно и четко, двигаться в паре, как средство полноценного общения; исполнять танцевальные этюды в соответствии с соблюдением этикета.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1.	Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.		
2.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.		
3.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ходьба с координацией рук и ног	Научить ритмично исполнять различные мелодии.		
4.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Упражнения для развития тела	Виды ходьбы и бега под музыку Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.		
5.	Движения по линии танца. Перестроение для танцев	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.		
6.	Позиции рук. Основные правила	Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя. Упражнения на выработку осанки. Комплексы ОРУ Изучение позиций рук		
7.	Позиции ног. Основные правила	Изучение позиций ног. Упражнения на выработку осанки.		
8.	Позиции в паре. Основные правила. Основные движения танца “Полька”	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.		

9.	Упражнения для исправления осанки «Кошечка», «Змея». Упражнения для мышц спины.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию		
10.	Упражнения для развития позвоночника	Общеукрепляющие развивающие упражнения под музыку по специально системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
11.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.			
12.	Диско-танец “Вару-вару.” Разучивание движений танца.			
13.	Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)			
14.	Элементы народной хореографии: коврылочка, лесенка, елочка			
15.	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания			
16.	Отработка построений “линии”, “шахматы”. Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”			
17.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.		
18.	Синхронность и координация движений. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.		
19.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Поиграть в различные игры, связанные с этюдной работой.		
20.	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.		
21.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Правила танцевального этикета.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.		

22.	Прохлопывание ритмического рисунка. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Разучить новые танцевальные элементы. Объяснить основные правила танцевального этикета.			
23.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой			
24.	Понятие о рабочей и опорной ноге. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.				
25.	Три «кита» в музыке. Песня и танец. Марш. Понятие о марше, ритмический счет.				
26.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.				
27.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах).				
28.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Приставные шаги. Синхронность.				
29.	Игровые двигательные упражнения с предметами. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.				
30.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.		Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.		
31.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.		Объяснить основные правила танцевального этикета. Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.		
32.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.		Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.		
33.	Упражнения на расслабление мышц.				
34.	Бальный танец «Вальс».				

