

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656
протоколом педсовета № 1 от 31.08.2021

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности для 2А-2Д классов

«Ритмика»

Разработчик программы
Мартьянова Ксения Игоревна,
учитель физической культуры

г. Нижневартовск

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.....	4
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2А КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2Б КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2В КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2Г КЛАССА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2Д КЛАССА	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предмета внеурочной деятельности для 2 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373

2. Приказ МОиН РФ от 22.09.2011г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом МОиН РФ от 6 октября 2009г. №373»;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373" Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936);

5. Учебно-методическое пособие «Мир танца для детей» составитель И.Э. Бриске, Челябинск, 2005 г.;

6. Основы детской хореографии. И.Э. Бриске. Педагогическая работа в детском коллективе. Челябинск 2013 г.;

7. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; Пермь 1997г.;

8. Программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда – «дух» и – «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, эффективно дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется четкость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно обучающиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретает способность к сценическому действию под музыку.

Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения.

Целью программы является приобщение обучающихся к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья, гармоничное развитие физического и творческого потенциала.

Задачи:

1. Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
2. Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
3. Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Программа рассчитана на 34 часа (1ч. x 34 нед.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочного занятия.

Личностные результаты:

1. Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

2. 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.

3. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и учебные движения.

4. Наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

5. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные

1.1 Способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи.

1.2 Умение в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

1.3 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.

1.4 Самовыражение учащегося в движении, танце.

1.5 Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

2. Познавательные

2.1. Формирование навыка умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Обучающиеся должны уметь:

1. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.

2. Под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.

3. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

4. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.

5. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

6. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

3. Коммуникативные

3.1. Умение координировать свои усилия с усилиями других.

3.2. Умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

1. Знать элементы танцевальной азбуки, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.
2. Уметь работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
3. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии содержанием и особенностями музыки и движения
4. Уметь работать в группе, в коллективе;
5. Уметь выступать перед публикой, зрителями.

Формы отслеживания результатов курса внеурочной деятельности по «Ритмике»

Выступление с танцевальными этюдами на школьных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Содержание раздела	Формы организации занятий и виды деятельности обучающихся
1.	Знакомство с «Ритмикой». Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Практическое занятие
2.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Познакомить с танцами народов РФ. Просмотр видеоматериала «Танцы народов России». Знакомство с народным костюмом.	Практическое занятие – «Путешествие по городам России».
3.	Ритмические упражнения. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Ритмическая схема. Ритмическая игра. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Практическое занятие, игровой урок.
4.	Танцевальные элементы. Разучить танцевальные элементы в игровой форме – бег, подскоки, галоп, прыжки.	Практическое занятие. Игровое занятие.

5.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. Понятие пантомима. Знакомство с этюдной работой.	Практическое занятие.
6.	Гимнастика. Выполнение упражнения для развития плавности и мягкости движений. Образное упражнение «Кошечка». Упражнения для развития плавности в руках «Птицы». Упражнение на скручивание корпуса Гимнастика Parterre. Знакомство с партерной гимнастикой. Упражнение на полу «Складка».	Игровое занятие «В мире животных»
7.	Упражнения для суставов. Разучивание разминки для суставов «Буратино».	Образное занятие.
8.	Упражнения на расслабление мышц. Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц	Практическое занятие.
9.	Музыкальная грамота. Прослушивание на уроке музыкального материала с целью научиться определять темп – медленный, быстрый, умеренный. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Игра «Определи темп в музыке»	Прослушивание музыкального материала, практическое занятие.
10.	Разучивание простейших танцевальных элементов. Разучивание новых танцевальных элементов – «Часики», «Мельница», «Качели».	Практическое игровое занятие.
11.	Фигуры в танце. Разучивание основных фигур в танце: квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Практическое занятие.

Занятия проходят в кабинете «Хореографии и ритмики» с использованием стерео-установки, специальных гимнастических ковриков.

Формы проведения итогов реализации программы – подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам, открытый урок.

Формы контроля в рамках программы – организация контрольных опросов по «Ритмике».

2 класс

№	Название раздела	Количество часов
1.	Знакомство с «Ритмикой».	7 ч.
2.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	3 ч.
3.	Ритмические упражнения.	5 ч.
4.	Танцевальные элементы.	1 ч.
5.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	2 ч.
6.	Пластичная гимнастика.	4 ч.
7.	Упражнения для суставов.	2 ч.
8.	Упражнения на расслабление мышц.	1 ч.
9.	Музыкальная грамота.	4 ч.
10.	Разучивание простейших танцевальных элементов.	3 ч.
11.	Фигуры в танце.	2 ч.
Итого		34 ч.

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности
«Ритмика» 2А класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Знакомство с танцами народов РФ.		
9.	Просмотр видеоматериала «Танцы народов России».		
10.	Знакомство с народным костюмом.		
11.	Танцевальная зарядка.		
12.	Упражнения для рук.		
13.	Ритмическая схема.		
14.	Ритмическая игра.		
15.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
16.	Танцевальные элементы в форме игры – бег, подскоки, галоп, прыжки.		
17.	Понятие пантомима.		
18.	Знакомство с этюдной работой.		
19.	Упражнение «Кошечка».		
20.	Упражнения для развития плавности в руках «Птицы».		
21.	Упражнение на скручивание корпуса.		
22.	Гимнастика Parterre. Знакомство с партерной гимнастикой. Упражнение на полу «Складка».		
23.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		
24.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		

25.	Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.		
26.	Прослушивание музыкального материала и определение темпа – медленный, быстрый, умеренный.		
27.	Понятие музыкальная фраза.		
28.	Длительность в музыке и танце.		
29.	Игра «Определи темп в музыке».		
30.	Разучивание танцевального элемента «Часики».		
31.	Разучивание танцевального элемента «Мельница».		
32.	Разучивание танцевального элемента «Качели».		
33.	Разучивание основных фигур в танце: квадрат, круг.		
34.	Разучивание основных фигур в танце: линия, звездочка, воротца, змейка.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности
«Ритмика» 2Б класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Знакомство с танцами народов РФ.		
9.	Просмотр видеоматериала «Танцы народов России».		
10.	Знакомство с народным костюмом.		
11.	Танцевальная зарядка.		
12.	Упражнения для рук.		
13.	Ритмическая схема.		
14.	Ритмическая игра.		
15.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
16.	Танцевальные элементы в форме игры – бег, подскоки, галоп, прыжки.		
17.	Понятие пантомима.		
18.	Знакомство с этюдной работой.		
19.	Упражнение «Кошечка».		
20.	Упражнения для развития плавности в руках «Птицы».		
21.	Упражнение на скручивание корпуса.		
22.	Гимнастика Parterre. Знакомство с партерной гимнастикой. Упражнение на полу «Складка».		
23.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		
24.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		

25.	Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.		
26.	Прослушивание музыкального материала и определение темпа – медленный, быстрый, умеренный.		
27.	Понятие музыкальная фраза.		
28.	Длительность в музыке и танце.		
29.	Игра «Определи темп в музыке».		
30.	Разучивание танцевального элемента «Часики».		
31.	Разучивание танцевального элемента «Мельница».		
32.	Разучивание танцевального элемента «Качели».		
33.	Разучивание основных фигур в танце: квадрат, круг.		
34.	Разучивание основных фигур в танце: линия, звездочка, воротца, змейка.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности
«Ритмика» 2В класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Знакомство с танцами народов РФ.		
9.	Просмотр видеоматериала «Танцы народов России».		
10.	Знакомство с народным костюмом.		
11.	Танцевальная зарядка.		
12.	Упражнения для рук.		
13.	Ритмическая схема.		
14.	Ритмическая игра.		
15.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
16.	Танцевальные элементы в форме игры – бег, подскоки, галоп, прыжки.		
17.	Понятие пантомима.		
18.	Знакомство с этюдной работой.		
19.	Упражнение «Кошечка».		
20.	Упражнения для развития плавности в руках «Птицы».		
21.	Упражнение на скручивание корпуса.		
22.	Гимнастика Parterre. Знакомство с партерной гимнастикой. Упражнение на полу «Складка».		
23.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		
24.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		

25.	Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.		
26.	Прослушивание музыкального материала и определение темпа – медленный, быстрый, умеренный.		
27.	Понятие музыкальная фраза.		
28.	Длительность в музыке и танце.		
29.	Игра «Определи темп в музыке».		
30.	Разучивание танцевального элемента «Часики».		
31.	Разучивание танцевального элемента «Мельница».		
32.	Разучивание танцевального элемента «Качели».		
33.	Разучивание основных фигур в танце: квадрат, круг.		
34.	Разучивание основных фигур в танце: линия, звездочка, воротца, змейка.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности
«Ритмика» 2Г класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Знакомство с танцами народов РФ.		
9.	Просмотр видеоматериала «Танцы народов России».		
10.	Знакомство с народным костюмом.		
11.	Танцевальная зарядка.		
12.	Упражнения для рук.		
13.	Ритмическая схема.		
14.	Ритмическая игра.		
15.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
16.	Танцевальные элементы в форме игры – бег, подскоки, галоп, прыжки.		
17.	Понятие пантомима.		
18.	Знакомство с этюдной работой.		
19.	Упражнение «Кошечка».		
20.	Упражнения для развития плавности в руках «Птицы».		
21.	Упражнение на скручивание корпуса.		
22.	Гимнастика Parterre. Знакомство с партерной гимнастикой. Упражнение на полу «Складка».		
23.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		
24.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		

25.	Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.		
26.	Прослушивание музыкального материала и определение темпа – медленный, быстрый, умеренный.		
27.	Понятие музыкальная фраза.		
28.	Длительность в музыке и танце.		
29.	Игра «Определи темп в музыке».		
30.	Разучивание танцевального элемента «Часики».		
31.	Разучивание танцевального элемента «Мельница».		
32.	Разучивание танцевального элемента «Качели».		
33.	Разучивание основных фигур в танце: квадрат, круг.		
34.	Разучивание основных фигур в танце: линия, звездочка, воротца, змейка.		

**Календарно-тематическое планирование по предмету внеурочной деятельности
«Ритмика» 2Д класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Введение. Что такое ритмика.		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.		
5.	Повороты и наклоны корпуса.		
6.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.		
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
8.	Знакомство с танцами народов РФ.		
9.	Просмотр видеоматериала «Танцы народов России».		
10.	Знакомство с народным костюмом.		
11.	Танцевальная зарядка.		
12.	Упражнения для рук.		
13.	Ритмическая схема.		
14.	Ритмическая игра.		
15.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
16.	Танцевальные элементы в форме игры – бег, подскоки, галоп, прыжки.		
17.	Понятие пантомима.		
18.	Знакомство с этюдной работой.		
19.	Упражнение «Кошечка».		
20.	Упражнения для развития плавности в руках «Птицы».		
21.	Упражнение на скручивание корпуса.		
22.	Гимнастика Parterre. Знакомство с партерной гимнастикой. Упражнение на полу «Складка».		
23.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		
24.	Разучивание разминки для суставов «Буратино».		

25.	Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.		
26.	Прослушивание музыкального материала и определение темпа – медленный, быстрый, умеренный.		
27.	Понятие музыкальная фраза.		
28.	Длительность в музыке и танце.		
29.	Игра «Определи темп в музыке».		
30.	Разучивание танцевального элемента «Часики».		
31.	Разучивание танцевального элемента «Мельница».		
32.	Разучивание танцевального элемента «Качели».		
33.	Разучивание основных фигур в танце: квадрат, круг.		
34.	Разучивание основных фигур в танце: линия, звездочка, воротца, змейка.		