

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Богатовская средняя школа" Белогорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов

Руководитель МО

Макаренкова Н.А. _____

Протокол № 1 от 21.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Евграфова Л. В. _____

21.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ
«Богатовская средняя школа»

_____ Е.А. Анохина

Приказ № 283 от 21.08.2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика»

Уровень образования, класс – начальное общее образование, 2 класс

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Саблина Светлана Валентиновна, учитель начальных классов, классный руководитель 2 класса.

с. Богатое
2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности по ритмике составлена и разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР, в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся. Данная рабочая программа разработана и составлена на основе программы «Ритмика в школе» Ж.Е. Фирилёва,

Цель занятий ритмикой состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Форма проведения: танцевальные упражнения, игры под музыку.

Промежуточная аттестация: показательные выступления.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

Тема 3. Танцевальная азбука (9 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (8 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Планируемые результаты

Личностные:– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;

- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.

- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;

- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).

- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;

- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметные:- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.

- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- полученные сведения о многообразии танцевального искусства

красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.

Способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья

Предметные: необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;

танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты

работать с танцевальными движениями, танцевальными шагами (переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки), элементы русского танца (ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник);

- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект

-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторно	внеаудиторно
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	4	4
2.1	Базовая аэробика		1	1
2.2.	Аэробика в стиле фанк		1	1
2.3.	Аэробика в стиле латино		1	1
2.4.	Сказочная аэробика		1	1
3.	Танцевальная азбука	9	4	5
3.1.	Позиции в классическом танце. Пордебра.		1	1
3.2.	Полька		1	1
3.3.	Русский танец		1	2
3.4.	Танцы народов севера		1	1
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	8	4	4
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой в парах		1	1
4.2.	Упражнения с мячом в парах.		1	1
4.3.	Круговая тренировка.		1	1
4.4.	Комплекс упражнений со скакалкой		1	1
5	Игры	8	4	4
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.		2	2
5.2.	Имитационные игры.		2	2
	Всего:	34	17	17