
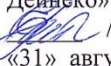





Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Патриот» с кадетскими классами имени
Героя Российской Федерации Дейнеко Юрия Михайловича»
Энгельского муниципального района Саратовской области

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО  Т.В. Юнева / Протокол № 1 от «31» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами им. Ю.М. Дейнеко»  / Е.Ю. Москаленко / «31» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами им. Ю.М. Дейнеко»  / Д.П. Барановский / Приказ №  от «31» августа 2023 г.</p> 
---	---	---

Рабочая программа внеурочной занятости
«Ритмика»
для учащихся 2 классов
на 2023- 2024 учебный год

Составитель:
Скрипаль Эльвира Владимировна
педагог - организатор
первой квалификационной
категории

2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Данная программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования образовательного учреждения, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

1. МКРФ Главное Управление учебных заведений и научных учреждений. Центральный научно-методический кабинет по учебным заведениям культуры и искусства. Ритмика-танец. Москва 1984 г.
2. Федеральное агентство по культуре и кинематографии. Научно-методический центр по художественному образованию. Ритмика. Москва 2005 г.
3. Министерство общего и профессионального образования. Развитие ребенка средствами хореографии-2000 год.

В работе используются программы «Ритмика-танец» (автор Е. И. Мошкова), рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г., и программа по ритмической пластике (автор А. И. Буренина), с изменениями и дополнениями.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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 учащихся.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

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.

Главное в работе – это приобщение к движению под музыку всех детей, не только способных и одарённых в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путём подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребёнка, его «изюминка» и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.

Чтобы добиться хороших результатов, сочетается занимательное с малоинтересным, но необходимым. Занятия должны быть разнообразными, как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание должно соответствовать степени подготовленности к нему. Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к знаниям, повышает качество запоминания. Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует пытаться научить всему сразу.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи обучения и воспитания.

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки.
- развитие чувства ритма.
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии.

- развитие способности к импровизации.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- развитие восприятия, внимания, памяти.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другому.
- воспитание умения вести себя в группе во время движения.
- воспитание чувства такта.

Для успешной реализации этих задач необходимо обеспечивать психологический комфорт, чувство защищённости каждому ребёнку, чтобы у него не было боязни сделать что-нибудь не так, проявить своё неумение. Не надо делать детям замечаний вслух, а наоборот, необходимо подбадривать их. Важно также подбирать такой материал, который был бы доступен для исполнения, соответствовал возрастным и индивидуальным особенностям детей. Необходимо стремиться сделать привлекательным процесс занятий путём подбора яркой музыки, оригинальных двигательных упражнений, вызывающих у детей эмоциональный отклик, варьированием игровых ситуаций, сюрпризных моментов.

Содержание курса и задачи каждого раздела

Весь урок делится на три части:

Первая часть урока (подготовительная):

- построение детей в несколько линий;
- поклон педагогу;
- разминка.

Вторая часть урока (основная):

- общеразвивающие упражнения (изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки);

- работа над танцами, танцевальными схемами).

Третья часть урока (заключительная):

- закрепление выученного материала;
- методические рекомендации;
- минутка фантазии
- поклон педагогу.

Подбору музыкальных произведений следует уделять такое же серьезное внимание, как и подбору движений экзерсиса, танцев и танцевальных схем. Музыкальное сопровождение уроков ритмики не только играет прикладную роль, но имеет также важное значение как самостоятельная часть учебного процесса.

Разминка.

Необходимо каждый урок начинать с подготовительных упражнений для рук, ног, корпуса, которые развивают кисти, предплечья, руки, шею, корпус, бедра, колени, стопы. Упражнения классики развивают пластичность, музыкальность.

Начинать надо с разучивания самых простых упражнений. По мере развития ловкости и координации движения должны усложняться. Рекомендуется чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно. Прежде чем приступить к упражнениям, учащихся необходимо ознакомить с позициями ног, рук, основными ориентирами площадки. Особое внимание следует уделить правильной постановке корпуса и выработке красивой осанки.

Изучение танца.

Следующая часть урока отводится изучению танца. Разучивание танца проводится в следующей последовательности:

- вводное слово педагога о танце (название, история возникновения, характерные особенности музыки и хореографии).
- слушание музыки к танцу.
- разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца.

Для разучивания танцев используются разные методы:

1. Приступая к разучиванию движения, позы, перехода, учитель объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют ученики.
2. Хорошие результаты даёт метод, при котором ученики выполняют движение вместе с объяснением и показом учителя и лишь, затем исполняют движение самостоятельно.
3. Метод разучивания по частям сводится к делению движений на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое.
4. Целостный метод разучивания заключается в разучивании движений целиком в замедленном темпе.
5. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение. Этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняется.

Одновременно с разучиванием упражнений для рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в парном танце. Положения рук и позы в парном танце разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются в простом танцевальном шаге и лишь, когда положения рук и поза легко и естественно принимаются учащимися, можно закрепить их в танце. Полезно при разучивании положений рук и поз в парном танце объяснять и показывать каждый элемент отдельно. В заключении разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальной комбинации, фигуры и целый танец.

Минутка фантазии.

Заключительная часть урока посвящается индивидуальной минутке. Каждый ученик имеет возможность раскрыть себя, показать свои движения, которые он придумывает сам в связи с ритмом жизни, изменчивостью моды, новых веяний в музыке. Такие минутки доставляют удовольствие детям, развивают фантазию, подготавливая их к импровизации в танце.

Человек, владеющий танцевальными навыками, всегда сможет освоить самостоятельно или при краткосрочном обучении новый танец или дополнительный элемент к прежде изученному.

Условия реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения - 1 час в неделю.

Содержание учебного предмета.

2 класс.

№ урока	Наименование разделов.	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
2	Общеразвивающие упражнения	9
3	Упражнения на развитие координации.	2
4	Движения по линии танца.	1
5	Игровая минутка	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения	4
7	Работа над танцем	10
8	Индивидуальные упражнения.	1
9	Упражнения для улучшения гибкости	4
10	Урок-смотр знаний	1
	Итого	34

Содержание

Разминка

Закрепляются знания и навыки.

Общеразвивающие упражнения

Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Движения по линии танцев

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.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка»

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 поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием 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.

Ритмико-гимнастические упражнения:

Отработка изученных прыжковых комбинаций, развитие гибкости, пластики подвижности, растяжки, прыгучести. Укрепление мышечной массы, опорно-двигательного аппарата.

Индивидуальные упражнения.

«Звереритмика» - нужно изобразить животного.

Работа над танцами.

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 поскаками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, кружение с продвижением.

Отрабатываются разновидности шагов

-подскоки;

-галоп;

-галоп с переменны ног;

-пружинки на мести и в сторону.

Танцы и пляски.

Современный танец, народная пляска , полька, скоро лето.

Игровая минутка

Попробуй повтори (проверка у ребёнка ритма)

Море волнуется раз

Давай посчитаем (учим счёт)

Детская фантазия

«Солдатик» (строевая подготовка).

Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- популярные детские песни.

-русская народная музыка

Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Полька».

Тематическое планирование. 2 класс.

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во час.	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Вводное занятие	1	2а- 04.09 2б- 05.09 2в- 06.09 2г- 07.09	
2.	Разминка.	1	2а- 11.09 2б- 12.09 2в- 13.09 2г- 14.09	
3.	1.Упражнения на силу. Подъёмы туловища на спине и животе.	1	2а- 18.09 2б- 19.09 2в- 20.09 2г- 21.09	
	2.Упражнения на внимание.(найди предмет).	1	2а- 25.09 2б- 26.09 2в- 27.09 2г- 28.09	
	3.Наклоны и повороты туловища в сочетании работы рук. Повтор изученного.	2	2а- 02.10 2б- 03.10 2в- 04.10 2г- 05.10 2а- 09.10 2б- 10.10 2в- 11.10 2г- 12.10	
4.	Изучение танцевальных движений. Элементы современного танца.	3	2а- 16.10 2б- 17.10 2в- 18.10 2г- 19.10 2а- 23.10 2б- 24.10 2в- 25.10 2г- 26.10 2а- 06.11 2б- 07.11 2в- 08.11 2г- 09.11	
5.	Изучение новых движений на координацию. Выполнение движения в заданном темпе и после остановке музыки.	2	2а- 13.11 2б- 14.11 2в- 15.11 2г- 16.11 2а- 20.11 2б- 21.11 2в- 22.11 2г- 23.11	

6.	Разминка . Изучение новых движений в разминке, на плечевой пояс	1	2а- 27.11 2б- 28.11 2в- 29.11 2г- 30.11	
7.	Виды шагов. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	2а- 04.12 2б- 05.12 2в- 06.12 2г- 07.12	
8.	Игры на внимание. «солдатик»	1	2а- 11.12 2б- 12.12 2в- 13.12 2г- 14.12	
9.	1.Прыжковые комбинации Сочетание трамплинного прыжка с подскоками.	1	2а- 18.12 2б- 19.12 2в- 20.12 2г- 21.12	
	2.Развитие пластики. Наклоны назад из положения лежи.	1	2а- 25.12 2б- 26.12 2в- 27.12 2г- 28.12	
10.	Позиции в паре. Основные правила. Танец “русские пляски”. Элементы танца.	2	2а- 8.01 2б- 09.01 2в- 10.01 2г- 11.01 2а- 15.01 2б- 16.01 2в- 17.01 2г- 18.01	
11.	1.Укрепление мышечной массы. Подъёмы ног из положения сидя.	1	2а- 22.01 2б- 23.01 2в- 24.01 2г- 25.01	
	2.Растяжка.	1	2а- 29.01 2б- 30.01 2в- 31.01 2г- 01.02	
12.	Разминка . Изучение новых движений в разминке, на тазобедренный пояс.	1	2а- 05.02 2б- 06.02 2в- 07.02 2г-08.02	
13.	«Звереритмика»- изобразить питуха, медведя	1	2а- 12.02 2б- 13.02 2в- 14.02 2г- 15.02	
14.	1.Ноги во 2 позиции, наклоны вперед, кисти на полу; «лягушка»	2	2а- 19.02 2б- 20.02 2в- 21.02 2г- 22.02 2а- 26.02 2б- 27.02 2в- 28.02 2г- 29.02	

15.	Постановка танцевального номера. Элементы танца полька.	2	2а- 04.03 2б- 05.03 2в- 06.03 2г- 07.03 2а- 11.03 2б- 12.03 2в- 13.03 2г- 14.03	
16	Закрепление пройденного материала.	1	2а- 18.03 2б- 19.03 2в- 20.03 2г- 21.03	
17.	Развития гибкости и прыгучести. «рыбка», «качалочка»	2	2а- 01.04 2б- 02.04 2в- 03.04 2г- 04.04 2а- 08.04 2б- 09.04 2в- 10.04 2г- 11.04	
18.	Разминка . Изучение новых движений в разминке. «переступание».	1	2а- 15.04 2б- 16.04 2в- 17.04 2г- 18.04	
19.	Сгибание и разгибания ступни в положении стоя и сидя.	1	2а- 22.04 2б- 23.04 2в- 24.04 2г- 25.04	
20	Постановка танцевального номера. Элементы современного танца.	2	2а- 29.04 2б- 30.04 2в- 01.05 2г- 02.05 2а- 06.05 2б- 07.05 2в- 08.05 2г- 09.05	
21.	Контрольный урок.	1	2а- 13.05 2б- 14.05 2в- 15.05 2г- 16.05	

Задачи 2 года обучения:

- развивать чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию.
- развивать умение выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- воспитывать умение вести себя в группе во время движения.
- познакомить детей с элементами народных плясок.

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Информационно-методическое обеспечение. Инструкция по охране труда при проведении занятий по ритмике

1. Общие требования безопасности

- К занятиям ритмики допускаются учащиеся с первого класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий по ритмике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов для оказания первой помощи.

- При проведении занятий по ритмике соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- При несчастном случае немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы.

- Учащиеся должны выполнять правила личной гигиены.

- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования перед началом занятий:

- Проветрить помещение.
- Произвести влажную уборку хореографического зала.
- Закрыть окна.
- Проверить крепления зеркал и станков.
- Надеть форму и обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования во время занятий:

- Выполнять упражнения, точно исполняя указания учителя.

- При выполнении прыжков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- При появлении во время занятий боли в руках, ногах, суставах, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

- При возникновении пожара в хореографическом зале, немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

4. Требования по окончанию занятий:

- Отключить от электросети аудио и видеотехнику.

- Снять форму и обувь.

- Проветрить помещение.

- Произвести уборку хореографического зала.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;

- магнитофон;

- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- наглядные демонстрационные пособия;

- коврики для выполнения упражнений.

Литература:

1. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
2. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Ленинград. 1983 год.
3. Барышникова Т Азбука хореографии. Москва. 2000 год. композитор, 1984.
4. Бондаренко Л.Н. «Танцуйте с нами».
5. Буренина А.И. «Танцы - игры для детей».
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
7. Конорова Е. «Методическое пособие по ритмике».
8. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
9. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
10. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы. Москва. 1997 год.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва. 2004 год.
12. Суворова Т. «Танцевальная ритмика».
13. Ткаченко Т. «Народный танец».
14. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.