

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И.Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей *Музыкального*
протокол от 30.08 г.
№ 1

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
(протокол от 30.08.19
№ 1)

«Утверждено»
приказом директора
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.
Большая Глушица от
30.08.19 г. № 357
Кондратьева О.П.

**Модифицированная
программа внеурочной деятельности
«Ритмика» автор Беляева В.Н.
для 2 классов
спортивно-оздоровительное направление**

Срок реализации – 1 год

Проверено: *О.П.* /Кондратьева О.П./
заместитель директора
по воспитательной работе

Разработал учитель
Музыки
Кудрина Н.П.

с. Большая Глушица
2019 год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

§ сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные 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:

§ 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.

Предметные результаты:

Учащиеся 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».

§ 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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности;

Учащиеся 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».

- 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 программы предмета «Ритмика»

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-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие 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 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.

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. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбородок опущен, одна рука опущена, 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».

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Полонез».

Календарно – тематическое планирование

Тематическое планирование 2 класс

Тема урока	Кол-во часов
1. Обучение ритмики во 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2. Понятие «ритмика». Основные движения, понятия.	1
3. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
6. Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
7. Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1
8. Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
9. Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»	1
10. Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»	1
11. Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез»	1
12. Танец «цветов». Элементы танца.	1
13. Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов»	1
14-15. Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»	2

16. Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	1
17. Закрепление.	1
18. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. «Праздничный марш – «9 мая!».	1
19. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
20. Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	1
21. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1
22. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.	1
23. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
24. Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1
25. Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
26. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
27-28. Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка» .	2
29. Закрепление.	1
30-33. Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!»». Разучивание движений.	2
34. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”, «Полька», «Стирка», «Праздничный марш – «9 мая!».	1
	34ч

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе. Формами промежуточной аттестации является зачёт. Занятие проводится в форме творческого отчёта (концерта). По итогам творческого отчёта выставляется зачёт.

Список используемой литературы:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
10. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
Учебно-методический комплекс.
 1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев:МузичнаУкраїна, 1985)
 2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
 3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
 4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (- М.: ВЛАДОС, 2008)
 5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)