

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
школа-интернат основного общего образования г.Белебея
муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан**

Рассмотрено
на заседании ШМО
«__»_____ 2021г.

Согласовано
Зам.директора по ВР
_____Петрова Е.В.
«__»_____ 2021г.

Утверждено
Директор школа-интернат
_____ Салихова Р.К.
«__»_____ 2021г.

**Адаптированная рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Ритмика»
(спортивно-оздоровительное направление)**

**для 2б класса
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:

Учитель начальных классов
Скороходова Наталья Владимировна

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности.

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.

2.Содержание внеурочной деятельности с указанием её организации и видов деятельности

Содержание программы курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования предполагает изучение следующих разделов:

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности
Развитие музыкальности	Роль ритмики в повседневной жизни; основные танцевальные правила; позиции ног и рук; роль разминки.	Беседа, слушание музыки, практические занятия	Познавательная деятельность
Развитие двигательных качеств и умений	Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами; движения рук с предметами и без; наклоны и повороты туловища; приседания с опорой и без; сгибание и разгибание ноги в подъёме, движения стопами.	Практические занятия	Познавательная деятельность; музыкально-ритмические упражнения и игры
Развитие умений ориентироваться в пространстве	Правильное исходное положение; разновидности ходьбы и бега; перестроение в круг из цепочки, шеренги; ориентировка в направлении движений (вправо, влево, вперёд, назад, в круг и пр.) выполнение простых движений с предметами во время ходьбы; перекрёстное и одновременное поднимание и опускание рук	Объяснение; Практические занятия	Физкультурно-спортивная деятельность
Развитие творческих способностей	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки; изменение направления и формы ходьбы и бега, прыжков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке;. пантомима (повадки зверей, птиц, движение	Творческие и самостоятельные задания	Физкультурно-оздоровительная деятельность; игровая деятельность; словесное сопровождение движений под музыку

	транспорта, деятельность человека и др.); музыкальные игры с притопами; игры с пением или речевым сопровождением.		
Развитие и тренировка психических процессов	Выявление сходств и различий между мимикой и пантомимой; музыкальная выразительность при умении выражать различные эмоции; чувство ритма, музыкальность, пластика, координация, равновесие, исполнение под музыку, не отставая и не опережая	Практические занятия, беседы	Физкультурно-оздоровительная деятельность; музыкально-ритмические упражнения и игры
Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности	Эмоциональная отзывчивость; совместная деятельность; парное исполнение с соблюдением этикета; правильное и четкое движение в паре, как средство полноценного развития.	Беседа, практические занятия	Музыкально - ритмические упражнения и игры; слушание музыки; танцевальные элементы и движения;

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Наименование раздела	Количество часов
Развитие музыкальности	8
Развитие двигательных качеств и умений	8
Развитие умения ориентироваться в пространстве	5
Развитие творческих способностей	3
Развитие и тренировка психических процессов	5
Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности	5
Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата план.	Дата факт.
1.	Инструктаж по ТБ. Что такое ритмика. 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		

11.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	музыку по специально системе подготовки начинающих танцоров		
12.	Диско-танец “Вару-вару.” Разучивание движений танца.	Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.		
13.	Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)	Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также		
14.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка	включаются в танцевальные комбинации и этюды.		
15.	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания	Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.		
16.	Отработка построений “линии”, “шахматы”. Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”	Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.		
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.	Промежуточная аттестация. Творческий отчёт. Упражнения на расслабление мышц.				
34.	Бальный танец «Вальс».				

