

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Крюковской СОШ  
Приказ от 28.08.2020 № 188 - ОД  
\_\_\_\_\_ Г.А. Молчанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности «Ритмика»**

(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)- начальное общее образование **4 класс**  
(дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов - **34 часа**

Учитель - **Недробова Елена Владимировна**  
(ФИО)

Программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373), примерной программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001 г.

(примерная программа/программы, издательство, год издания)

Ростовская область, Куйбышевский район, х. Крюково  
2020 год

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### **Метапредметные результаты:**

- регулятивные:
  - ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
  - ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
  - ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.
- познавательные:

обучающиеся должны уметь:

  - ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
  - ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
  - ✓ четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
  - ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- коммуникативные:
  - ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
  - ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
  - ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

## **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Содержание курса направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

### **1. Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве».**

Данный раздел содержит в себе упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Введение. Что такое ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Упражнения с предметами.

### **2. Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».**

Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков и упражнения на выработку координационных движений. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (бубном, барабаном). Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки). Имитация увядающего цветка (с позиции приседание на корточки).

### **3. Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами».**

Упражнения с детскими музыкальными-инструментами помогают развить у ребенка чувство ритма и музыкальный слух. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений на детском пианино. Выполнение несложных упражнений на барабане.

### **4. Раздел «Игры под музыку».**

Игры под музыку способствуют формирование у детей музыкальных, танцевальных и творческих способностей. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Игры с пением, речевым сопровождением. Игры с речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

### **5. Раздел «Танцевальные упражнения».**

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер. Упражнения на различие элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Знакомство с народными танцами.

**Формы организации занятий:** групповые занятия.

**Формы проведения занятий:** практические занятия, музыкально-игровые занятия, занятия-соревнования, открытый урок, творческий проект, мастер-класс, видео-урок, инсценировка, урок-презентация, урок-конкурс, танцевальный батл.

**Основные виды занятий:** обучающие, общеразвивающие, воспитательные, игровые, спортивные.

**Виды учебной деятельности в период обучения с применением дистанционных образовательных технологий:** просмотр видео-уроков, видео-концертов, видео-лекций, документальных фильмов про культуру, танцы и их развитие.

## Календарно-тематическое планирование.

<b>№ урока</b>	<b>Дата урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
		<b>Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве».</b>	5
<b>1</b>	02.09.2020	Введение. Что такое ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
<b>2</b>	09.09.2020	Построение в шахматном порядке.	1
<b>3</b>	16.09.2020	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
<b>4</b>	23.09.2020	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	1
<b>5</b>	30.09.2020	Упражнения с предметами.	1
		<b>Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».</b>	13
<b>6</b>	07.10.2020	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1
<b>7</b>	14.10.2020	Выbrasывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1
<b>8</b>	21.10.2020	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1
<b>9</b>	11.11.2020	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1
<b>10</b>	18.11.2020	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	1
<b>11</b>	25.11.2020	Упражнения на выработку осанки.	1
<b>12</b>	02.12.2020	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
<b>13</b>	09.12.2020	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
<b>14</b>	16.12.2020	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
<b>15</b>	23.12.2020	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (бубном, барабаном).	1
<b>16</b>	13.01.2021	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.	1
<b>17</b>	20.01.2021	Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки).	1

<b>18</b>	27.01.2021	Имитация увядющего цветка (с позиции приседание на корточки).	1
		<b>Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами».</b>	4
<b>19</b>	03.02.2021	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).	1
<b>20</b>	10.02.2021	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1
<b>21</b>	17.02.2021	Выполнение несложных упражнений на детском пианино.	1
<b>22</b>	24.02.2021	Выполнение несложных упражнений на барабане.	1
		<b>Раздел «Игры под музыку».</b>	6
<b>23</b>	03.03.2021	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1
<b>24</b>	10.03.2021	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
<b>25</b>	17.03.2021	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1
<b>26</b>	31.03.2021	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
<b>27</b>	07.04.2021	Игры с речевым сопровождением.	1
<b>28</b>	14.04.2021	Инсценировка музыкальных сказок, песен.	1
		<b>Раздел «Танцевальные упражнения».</b>	6
<b>29</b>	21.04.2021	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
<b>30</b>	28.04.2021	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
<b>31</b>	05.05.2021	Пружинящий бег.	1
<b>32</b>	12.05.2021	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1
<b>33</b>	19.05.2021	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
<b>34</b>	26.05.2021	Знакомство с народными танцами.	1

«Рассмотрено»

Протокол заседания ШМО  
учителей начальных классов  
МБОУ Крюковской СОШ

От 26.08.2020 года № 1

\_\_\_\_\_ E.В.Казьмина

«Согласовано»

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е.А.Левченко

от 27.08.2020 года