

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 **3 класс**  
(дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов – **31 час**

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:**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **Метапредметные результаты:**

- регулятивные:
  - ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
  - ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- познавательные:
  - ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить корректировки в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
  - ✓ рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
  - ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
  - ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
  - ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
  - ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
  - ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
  - ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

- коммуникативные:

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, поселения и т.д.

## **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. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений 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. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц. Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

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

Упражнения с детскими музыкальными-инструментами помогают развить у ребенка чувство ритма и музыкальный слух. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### **4. Раздел «Игры под музыку».**

Игры под музыку способствуют формирование у детей музыкальных, танцевальных и творческих способностей. Музыкальные игры с предметами. Исполнение движений плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации. Танцевальные действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Подвижные музыкальные игры с пением, параллельно использую предметы.

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

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения местных народных танцев.

**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>	07.09.2020	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
<b>2</b>	14.09.2020	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1
<b>3</b>	21.09.2020	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.	1
<b>4</b>	28.09.2020	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1
<b>5</b>	05.10.2020	Выполнение движений с предметами.	1
		<b>Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».</b>	13
<b>6</b>	12.10.2020	Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
<b>7</b>	19.10.2020	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	1
<b>8</b>	09.11.2020	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
<b>9</b>	16.11.2020	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.	1
<b>10</b>	23.11.2020	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1
<b>11</b>	30.11.2020	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1
<b>12</b>	07.12.2020	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1
<b>13</b>	14.12.2020	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1
<b>14</b>	21.12.2020	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
<b>15</b>	28.12.2020	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	1
<b>16</b>	18.01.2021	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.	1
<b>17</b>	25.01.2021	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах.	1
<b>18</b>	01.02.2021	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1

		<b>Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами».</b>	4
<b>19</b>	08.02.2021	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1
<b>20</b>	15.02.2021	Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы.	1
<b>21</b>	22.02.2021	Разучивание несложных мелодий.	1
<b>22</b>	01.03.2021	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1
		<b>Раздел «Игры под музыку».</b>	6
<b>23</b>	15.03.2021	Музыкальные игры с предметами.	1
<b>24</b>	29.03.2021	Исполнение движений плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1
<b>25</b>	05.04.2021	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.	1
<b>26</b>	12.04.2021	Танцевальные действия с воображаемыми предметами.	1
<b>27</b>	19.04.2021	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
<b>28</b>	26.04.2021	Подвижные музыкальные игры с пением, параллельно использую предметы.	1
		<b>Раздел «Танцевальные упражнения».</b>	3
<b>29</b>	17.05.2021	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.	1
<b>30</b>	24.05.2021	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1
<b>31</b>	31.05.2021	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения местных народных танцев.	1

«Рассмотрено»  
Протокол заседания ШМО  
учителей начальных классов  
МБОУ Крюковской СОШ  
От 26.08.2020 года № 1

\_\_\_\_\_ Е.В.Казьмина

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е.А.Левченко

от 27.08.2020 года