

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

Количество часов - **33 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:**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценостного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### **Метапредметные результаты:**

- регулятивные:
  - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
  - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
  - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении;
  - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.
- познавательные:
  - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
  - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
  - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
  - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
  - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
  - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
  - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
  - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
  - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;

- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные:
  - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
  - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## **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. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### **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, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой, без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Имитация отбрасывания воды с пальцев. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

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

Упражнения с детскими музыкальными-инструментами помогают развить у ребенка чувство ритма и музыкальный слух. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### **4. Раздел «Игры под музыку».**

Игры под музыку способствуют формирование у детей музыкальных, танцевальных и творческих способностей. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

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

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. 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>	01.09.2020	Введение. Что такое ритмика. Правильное исходное положение.	1
<b>2</b>	08.09.2020	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1
<b>3</b>	15.09.2020	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
<b>4</b>	22.09.2020	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
<b>5</b>	29.09.2020	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
		<b>Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».</b>	13
<b>6</b>	06.10.2020	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
<b>7</b>	13.10.2020	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.	1
<b>8</b>	20.10.2020	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1
<b>9</b>	10.11.2020	Приседания с опорой, без опоры, с предметами.	1
<b>10</b>	17.11.2020	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.	1
<b>11</b>	24.11.2020	Упражнения на выработку осанки.	1
<b>12</b>	01.12.2020	Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.	1
<b>13</b>	08.12.2020	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1
<b>14</b>	15.12.2020	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.	1
<b>15</b>	22.12.2020	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1
<b>16</b>	29.12.2020	Имитация отбрасывания воды с пальцев.	1
<b>17</b>	12.01.2021	Свободное круговое движение рук.	1
<b>18</b>	19.01.2021	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1

		<b>Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами».</b>	4
<b>19</b>	26.01.2021	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1
<b>20</b>	02.02.2021	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.	1
<b>21</b>	09.02.2021	Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.	1
<b>22</b>	02.03.2021	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
		<b>Раздел «Игры под музыку».</b>	5
<b>23</b>	09.03.2021	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	1
<b>24</b>	16.03.2021	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1
<b>25</b>	30.03.2021	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1
<b>26</b>	06.04.2021	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1
<b>27</b>	13.04.2021	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	1
		<b>Раздел «Танцевальные упражнения».</b>	6
<b>28</b>	20.04.2021	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах.	1
<b>29</b>	27.04.2021	Подпрыгивание на двух ногах.	1
<b>30</b>	04.05.2021	Прямой галоп. Маховые движения рук.	1
<b>31</b>	11.05.2021	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).	1
<b>32</b>	18.05.2021	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	1
<b>33</b>	25.05.2021	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. 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