

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пустомержская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к основной образовательной программе

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности,**  
**спортивно-оздоровительного направления**

**учебного курса**  
**«Ритмика»**

для обучающихся 1-4 классов

Преподаватель:  
Яшурина Т.М.

## **Оглавление**

- 1. Планируемые результаты освоения учебного курса.**
- 2. Содержание курса внеурочной деятельности.**
- 3. Тематическое планирование.**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного курса.

### *Личностные результаты*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- устанавливать аналогии;

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### **Предметные:**

#### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по инструкции учителя;

- соблюдать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- 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, двигаясь 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;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитывать на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;

- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствие со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

**Формы и режим занятий.** Форма занятий – групповая. Наряду с группой формой осуществляется индивидуальный подход к детям.

Продолжительность занятий – 45 минут(1 раз в неделю).

### Основное содержание

Программа «Ритмика» делится на разделы:

- ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.
- ИГРОРИТМИКА.
- ИГРОГИМНАСТИКА.
- ИГРОТАНЦЫ.
- ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.
- ИГРОПЛАСТИКА.
- МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО РИТМИКЕ.
- ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.
- КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Каждый раздел программы включает следующие виды упражнений:

1. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки.

2. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

3. ИГРОГИМНАСТИКА.

3.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за учителем. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения туловищем и головой. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами. Упражнения с мячами, обручами, скакалками.

3.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

4. ИГРОТАНЦЫ.

4.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

4.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

4.3. Ритмические танцы «Двигайся-замри», «Молоточки», «Чика-рика», «Про лень», «Весело шагаем» и др.

#### 5. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Точка», «Движение с замиранием», «Я танцую» и др.

6. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

7. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО РИТМИКЕ: «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Мы — веселые ребята», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной», «Гуси-лебеди», «Диско-фигура, замри», «Два Мороза», «Музыкальные молоточки».

Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

8. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

9. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню», «Импровизация с заданным движением» и др.

### 3. Тематическое планирование.

Предмет “Ритмика” изучается в 1 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю: 1 класс -33часа, 2-4 классы – 34 часа, всего 135 часов.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при занятиях один раз в неделю(45 мин):

№	Вид программного материала	Количество часов. Класс			
		1класс	2класс	3класс	4 класс
1	Введение в программу	1	1	1	1
2	Пальчиковая гимнастика	5			
3	Игроритмика	6	8	8	8
4	Игрогимнастика	6	7	7	7
5	Игротанцы	7	8	7	7
6	Танцевально-ритмическая гимнастика		6	4	4
7	Игропластика			4	2
8	Музыкально-ритмическая гимнастика	3			
9	Игры-путешествия	4	3		
10	Креативная гимнастика			2	4
	Итоговое занятие	1	1	1	1
	Итого:	33	34	34	34

На занятиях используется современное музыкальное оборудование (музыкальная колонка).

Применяется необходимое оборудование (обручи, скакалки, мячи, кегли).