

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Крюковской СОШ  
Приказ от 31.08.2022 № 181 - 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 - **32 часа**

Учитель - **Тюленева Елена Николаевна**  
*(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

2022 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 коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
  - ✓ рассчитывать 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 формированию 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 используя 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 прыжки, 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, прыжки. 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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Количество часов
		<b>Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве».</b>	
1	05.09.	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса.	1
2	12.09.	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1
3	19.09.	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два и три.	1
4	26.09.	Перестроение из общего круга в кружочки по несколько человек.	1
5	03.10.	Выполнение движений с предметами.	1
		<b>Раздел «Ритмико–гимнастические упражнения».</b>	
6	10.10.	Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
7	17.10.	Повороты туловища в сочетании с наклонами.	1
8	24.10.	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
9	07.11.	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.	1
10	14.11.	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1
11	21.11.	Упражнения на выработку осанки.	1
12	28.11.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1
13	05.12.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1
14	12.12.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
15	19.12.	Ритмические упражнения.	1
16	26.12.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.	1
17	16.01.	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах.	1
18	23.01.	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1
		<b>Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами».</b>	
19	30.01.	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1
20	06.02.	Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы.	1
21	13.02.	Разучивание несложных мелодий.	1

<b>22</b>	20.02.	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1
		<b>Раздел «Игры под музыку».</b>	
<b>23</b>	27.02.	Музыкальные игры с предметами.	1
<b>24</b>	06.03.	Исполнение известных элементов движений и танца.	1
<b>25</b>	13.03.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1
<b>26</b>	20.03.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
<b>27</b>	03.04.	Шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.	1
		<b>Раздел «Танцевальные упражнения».</b>	
<b>28</b>	10.04.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием.	1
<b>29</b>	17.04.	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
<b>30</b>	24.04.	Изучение основных движений местных народных танцев.	1
<b>31</b>	15.05.	Повторение пройденного материала.	1
<b>32</b>	22.05.	Итоговый урок.	1

«Рассмотрено»

Протокол заседания ШМО

учителей начальных классов

МБОУ Крюковской СОШ

От 29.08.2022 года № 1

\_\_\_\_\_ Е.В.Казьмина

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Н.В. Литвинова

от 30.08.2022года