

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Летуновская средняя школа»



Директор школы:

Утверждаю»

Иванова Е.Е.

Приказ № 86 от «25» 08. 2020 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

« Ритмика »

(спортивно-оздоровительное направление)

1 класс

Составитель: Алисова Ольга Николаевна  
Учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 1 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы внеурочной деятельности «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

В основной образовательной программе начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение внеурочной деятельности «Ритмика» отводится 33 часа (1 час в неделю, 33 учебных недели с учетом каникулярных и праздничных дней что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год).

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

#### Личностные результаты.

Ученик научится:

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Ученик получит возможность научиться:

Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самовыражение ребенка в движении, танце.

#### Метапредметные результаты.

Ученик научится:

понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

Ученик получит возможность научиться:

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

### **2. Содержание курса**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в



сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

#### **Формы организации и виды деятельности .**

Музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

### 3. Тематическое планирование.

Название разделов	Название тем	Количество часов
Вводное занятие		1
Азбука музыкального движения	Развитие ритмического восприятия	4
	Развитие музыкальности	4
	Паузы в движении и их использование	4
Развитие пластики тела	Упражнения на формирование правильной осанки	6
	Упражнения на растяжку	2
	Упражнения на пластику	2
Танцевально-ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения	2
	Виды шага, бега, прыжков	2
	Изучение позиций	3
Диско-танцы	«Музыкальный»	1
	«Стирка»	1
	Вару-вару	1
Полька		1
Итоговое занятие		1
<b>Итого:</b>		<b>33</b>

<p>«Согласовано»                      Руководитель ШМО  <i>Ш</i> Швага Л.Н.                      Протокол № 1 от                      « 24 » августа 2020 г.</p>	<p>«Согласовано»                      Заместитель директора                      школы по ВР  <i>С</i> Соловьева И.В.                      « 24 » августа 2020 г.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

30	Хорова в год нов	20.00	Президент
31	Иванов	10.00	Президент
32	Петров	1.00	Президент
33	Сидоров	24.00	Президент



Пронумеровано, пронумеровано и скреплено  
 печатью на 8 листах.  
 Директор МБОУ «Лугановская средняя школа»:  
 Е.Е.Иванова