

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ «Лицей №3»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«РИТМИКА»

для обучающихся начального общего образования

Направление внеурочной деятельности

«Удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов»

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Целью программы является создание условий для личностного и физического развития обучающихся посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи программы:

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.);

- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);

- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;

- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;

- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;

- развитие умения совместной коллективной деятельности;

- воспитание самоорганизации и самодисциплины;

- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении:

Метапредметные результаты: обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;

- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной — деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять — взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами;
- выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

«Ритмико-гимнастические упражнения»:

Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.

Танцевальный шаг на полупальцах

Ритмико-гимнастические упражнения

Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме

Упражнение с препятствиями и на координацию движений

Строевые упражнения. Перестроения.

Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.

«Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»:

Упражнения на внимание

Упражнение на расслабление мышц

Упражнение на координацию движений

Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы

Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности.

«Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»:

Импровизация движений на музыкальные темы

Упражнения, развивающие темп и ритм

Индивидуальное творчество

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением

Упражнения в передаче игровых образов под музыку

Русские народные игры.

Упражнение на передачу в движении характера музыки

Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание.

«Народные пляски и современные танцевальные движения»:

Танцевальные упражнения и движения

Соединение движения с музыкой
 Танцевальные упражнения и движения с предметами
 Упражнение на развитие танцевального творчества
 Элементы русских народных плясок.

III. Тематическое планирование

1-2 классы

| № п/п | Дата | | Тема урока | Кол-во часов | Примечания |
|-------|---|------|---|--------------|--|
| | План | Факт | | | |
| | Ритмико-гимнастические упражнения | | | 18 | |
| 1 | | | Вводный | 2 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 2 | | | Разновидности ходьбы | 2 | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 3 | | | Танцевальный шаг на полупальцах | 2 | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 4 | | | Перестроение | 2 | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 5 | | | Подбрасывание малого мяча, обруча, в малом ритме. | 2 | Подбрасывание малого мяча, обруча, под счет, из положения «стоя», сидя, с изменением темпа счета, под музыку. Упражнения с флажками. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 6 | | | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку. | 2 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнения на релаксацию. |
| 7 | | | Упражнения с препятствиями на координацию движений. | 2 | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий и изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнения на релаксацию. |
| 8 | | | Упражнения со скакалкой, с гимнастическим обручем, гимнастической палкой. | 2 | Упражнения в движении со скакалкой, гимнастическим обручем, гимнастической палкой, под изменяющийся темп музыки. |
| 9 | | | Итоговое занятие | 2 | Участие в классном «Празднике осени». |
| | Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами. | | | 14 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-----------|--|
| 10 | | | Вводный | | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения, развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 11 | | | Упражнения на внимание. | 2 | Ходьба и бег чередуются под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 12 | | | Упражнения на расслабления мышц. | 2 | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 13 | | | Упражнения на координацию движений. | 2 | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ. Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнения на релаксацию. |
| 14 | | | Импровизация движений с колокольчиком на музыкальные темы. | 2 | ОРУ. Движения руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 15 | | | Упражнения на передачу в движении, характера музыки, на развитие двигательной активности. | 2 | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка» с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнения на релаксацию. |
| 16 | | | Итоговое занятие | 2 | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин». |
| | Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку. | | | 18 | |
| 17 | | | Импровизация движений | 2 | Движения руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 18 | | | Упражнения в равновесии. | 2 | Перестроения. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнения на релаксацию. |
| 19 | | | Индивидуальное творчество. | 2 | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнения на релаксацию. |
| 20 | | | Упражнения с гимнастическими палками. | 2 | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игры. Упражнения на релаксацию. |

| | | | | | |
|---------------|--|--|---|-----------|--|
| 21 | | | Упражнения с обручем. | 2 | Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнения на релаксацию. |
| 22 | | | Упражнения для развития ритма. | 2 | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнения на релаксацию. |
| 23 | | | Упражнение на передачу в движении, характера музыки. | 2 | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 24 | | | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой. Упражнения на внимание. | 2 | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 25 | | | Итоговое занятие | 2 | Участие в классном празднике «День птиц». |
| | | | Народные пляски и современные танцевальные движения. | 16 | |
| 26 | | | Танцевальные упражнения и движения. | 2 | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию. |
| 27 | | | Соединение движения с музыкой. | 2 | Изучение танцевального шага «Галоп», под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 28 | | | Русские народные игры. | 2 | Разучивание упражнения «Потопаем – покружимся, похлопаем – покружимся». Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. |
| 29 - 30 | | | Упражнения на развитие танцевального творчества. | 4 | Танцевальные упражнения: «Русский хоровод», «Танец с платочками, флажками», «Хлоп-да-хлоп». Разучивание танцев: «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнения на релаксацию. |
| 31 - 32 | | | Элементы русских народных плясок. | 4 | Танцевальные упражнения: «Русский хоровод», «Танец с платочками, флажками», «Хлоп-да-хлоп», «Пружинка», «Вертушка», «Качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая». Упражнения на релаксацию. |
| 33 | | | Итоговое занятие. | 2 | Участие в школьном празднике «Последний звонок». |
| | | | ВСЕГО: | 66 | |

Описание форм организации и видов деятельности.

В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму.

Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха для детей и для сидячих упражнений, желательно ковер или индивидуальные коврики подстилки (многие задания выполняются сидя на полу)

Оборудование для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки, колокольчики, барабанчики, бубны, ложки и т. д. - по количеству детей в классе.

Способ определения результативности освоения программы:

Программа считается освоенной, если ребенок присутствовал не менее, чем на половине занятий по ритмике. По окончании курса дети получают сертификат.

Форма подведения итогов:

Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах.