государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Светского Союза Г.С. Титова с. Воскресенка
муниципального района Волжский Самарской области

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Воскресенка, CN=Кузнецова М.А., E=manyha063@yandex.ru
direktor2021
2022.10.20 15:56:

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по ВР
_____М.Ю. Зверева

29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор школы
_____М.А. Кузнецова

Приказ от 29.08.2022 г. № 58-од

Рабочая программа внеурочной деятельности

РИТМИКА

2-4 классы

Направления: спортивное
Учитель: Сергеева А.А.

I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программ музыкально – ритмическому воспитанию являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по музыкально – ритмическому воспитанию являются следующие умения:
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету «Ритмика» являются следующие умения:
- представлять музыкально – ритмические движения как средство укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

В результате реализации программы у обучающихся с ЗПР будут сформированы УУД:

Личностные:

Обучающийся с ОВЗ научится:

- развивать чувство коллективизма, потребность и готовность к эстетической творческой деятельности;
- реализовать творческий потенциал в процессе выполнения ритмических движений под музыку;
- позитивно проводить самооценку своих музыкально - творческих возможностей.

Получит возможность научиться

- приобретать новые знания и умения, 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.

Метапредметные:

Обучающийся с ОВЗ научится:

Регулятивные

✓ 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;

Получит возможность научиться

✓ 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.

Познавательные

✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

Получит возможность научиться

✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

Коммуникативные

✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Получит возможность научиться

✓ формулировать собственное мнение и позицию;

✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

Обучающийся с ЗПР 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;

Получит возможность научиться

- ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок»;
- ✓ начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- ✓ передавать движением сильную и слабые доли такта;
- ✓ свободно двигаться под музыку различного характера;
- ✓ участвовать в 3-4 новых танцах.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Виды деятельности: оздоровительная, хореографическая и коррекционная деятельность

1. Ритмико-гимнастические упражнения

- Ходьба, бег, подскоки, прыжки под музыку.
- Передача в движении шагом различного характера музыки, ритмичного темпа, различной силы звучания
- Перестроения в соответствии с изменением звучания музыки (ходьба, бег) друг за другом, по одному, врассыпную, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг…
- Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижения на носках, пятках, с прыжком; шаг (подскоки) на месте, вокруг себя, вправо, влево.
- Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (приседания, полуприседания, наклоны вперед, вправо, влево, назад, галоп…)
- Игры, эстафеты, упражнения с предметами: мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Прыжки и шаги под музыку через скакалку, палку. Бег между кеглями.

2. Импровизация движений на музыкальные темпы, игры под музыку

- Свободное естественное движение под четко ритмическую музыку.
- Изменение направления и формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.
- Простейшие подражательные движения под музыку (мышки, лисы, кошки, медведя, полёт птички, деревья под ветром, цветка и т.д.).

3. Народные пляски и современные танцевальные движения

- Элементы танца, простые танцевальные шаги: с носка на пятку, на полупальцах, с высоким поднятием бедра, на пятках, топающие на всей ступне, приставной шаг, галопы, шаг «польки», в сторону, вперед.
- Простые танцевальные движения (притопы, кружение через правое плечо с поднятыми руками, кружение парами, поклоны – на месте и с движениями)
- Групповые движения: «Звездочка», «Окошко», кружение парами, смена партнеров, цепочка, ручеек, свеча, закрутки. Положение рук в парных и групповых движениях.
- Элементы русского танца. Положения рук в танце, Ходы (девичий и мужской).
- Навыки обращения с платком. Простые русские движения: присядка, простая «Веревочка», «Припадание».

I. Ритмико-гимнастические упражнения -14 ч.

1.

Введение. Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев. Приветствие. Первые шаги. Ходьба.

Основные танцевальные правила. Игра «Рыбка» Беседа. Исходные позиции ног, рук, ходьба с координацией движений рук и ног. Игра «Рыбка» (легкий бег на носках с движениями рук). Вырабатывать координацию движений.

2.

Шаг с подскоком. Передвижение по кругу, в колонне по два.

Игра «Садовник и зайцы». Передвижение по кругу, в колонне по два. Игра «Садовник и зайцы». Укрепление мышц ног. Подскок, колонна.

3.

Приставной шаг, вперёд, в стороны с хлопками. Танец - игра «Хлопки».

Приставной шаг, вперёд, в стороны – с хлопками. Вырабатывать координацию движений, развивать внимание, память.

Приставной шаг с подниманием на носки. Танец- игра «Хлопки».Вырабатывать координацию движений, развивать внимание, память. Приставной шаг.

4.

Шаг галопа. Шаги галопа по кругу- налево, направо, вперед.

Игра «Дедушка Егор» Шаги галопа по кругу- налево, направо, вперед. Игра «Дедушка Егор»- высокое поднимание ноги.

Развитие способности ориентироваться в пространстве.

5.

Переменный шаг. Игра «Лиса»

Игра – миниатюра «Шарик».

Регуляция мышечного тонуса, выполнения подражательных движений.

6.

Шаг с притопом. Притоп правой, левой, правой - пауза.

Приставной шаг вправо с притопом. Игра «У дядюшки - Дональда».

Притоп правой, левой, правой - пауза. То же самое с левой ноги. Приставной шаг вправо с притопом. Игра «У дядюшки - Дональда».

Развитие чувства темпа и ритма. Укрепление мышц ног.

7.

Шаг польки. Основные движения танца “Полька”.

Игра «Запомни свою позу».

Небольшой подскок на левой, правая вперед книзу, приставной шаг вперед с правой, замедленный прыжок на правой, левую вперед - книзу. То же самое с другой ноги. Игра «Запомни свою позу». Развитие моторной памяти и ориентировки в пространстве.

Шаг польки. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.

8.

Позиция рук в парах.

«Стрелка», «Воротики», «Плетень».

Игра «Ручеек» Руки соединены в позиции «Вперед» (узкая, широкая);

- руки соединены в позиции «Вверх»;

- руки соединены крест-накрест; Игра «Ручеек» Развитие умения свободно пользоваться движениями верхнего плечевого пояса. Концентрация внимания.

«Стрелка». «Воротики». «Плетень»

9.

Позиция рук. «Вертушка», «Звездочка», «Двойной поясок».

«Лодочка», «Саночки». Кружение вертушкой - руки соединены в позиции «Вверх»,

- кружение звездочкой -руки соединены в позиции «Звездочка»,

- друг друга обхватывают руками, прикасаясь левыми плечами, вращение вокруг себя. Танец в кругу.

Удержание заданной программы в условиях коллективных действий. Развитие переключаемости движений.

«Вертушка», «Звездочка», «Двойной поясок».

10.

Игра-забава «Солнышко», «Запомни свое место».

«Лодочка», «Саночки».

Подвижная игра «Огуречик».

Руки соединены в позиции

«В стороны», руки за спиной. Упр. «Запомни свое место», Игра- забава «Солнышко», Подвижная игра «Огуречик».

Развитие моторно-слуховой памяти и ориентирования в пространстве зала. Развитие чувства ритма и темпа, синхронизация движений с музыкой и речью.

11.

Закрепление пройденного материала.

12.

Движение с обручем. Ритмические упражнения с обручем.

Игра «Сова». Легкий бег по кругу. Ритмичное постукивание обручем о пол. Кружение на носочках обруч над головой. Этюд «Удивление». Игра «Сова». Развитие всех групп мышц, формирование правильной осанки.

13.

Фигуры с обручем.

Игра «Придумай свою фигуру». Карусель, мельница, волна, прыжок через обруч. Игра «Придумай свою фигуру». Развивать самостоятельность Творческую активность детей

14.

Весёлый обруч.

Упражнения с обручем. Вращение обруча на руке с переходом на ладонь. Вращение на талии. Развивать подвижность кистей рук, быстроту реакций

II. Народные пляски и современные танцевальные движения -4 ч.

15.

«Знакомство с русским народным танцем». Поговорим о русской пляске.

«Коридор». Эмоциональное выражение лица. Построение в две колонны. «Коридор». Передавать яркий, задорный характер музыки в движениях русской пляски.

16.

«Русский перепляс».

Дыхательное упражнение «Аист». Этюд «Солнышко», «Весёлый музыкант» Высокое поднимание ног; имитация игры на дудочке; легкий бег; имитация игры на балалайке. Дыхательное упражнение «Аист». Этюд «Солнышко» Развивать воображение, уметь самостоятельно создавать музыкально- двигательный образ.

17.

«Русский перепляс». Игра «Карлики, великаны»

Поочередное выставление ног на пятку (п.), (л.); широкие круги руками перед собой; «хлопушечки». Игра «Карлики, великаны»

Формирование навыков имитационных движений, устранение напряженности. Развитие внимательности.

18.

«Русский перепляс». Игра «Выходи плясать» Дробный топающий шаг; руки перед грудью «полочка». Игра «Выходи плясать» Развивать четкость движений голеностопного сустава

III. Импровизация движений на музыкальные темпы, игры под музык- 15ч.

19.

Веселая игробика. «В гости к Винни-Пуху».

Упражнения на дыхание «Певец».

Движения в соответствии со словами текста. Упражнение на дыхание «Певец».

Коррекция устной речи, развитие точности , переключаемости речевых движений

20.

Танцевальная композиция «Бал игрушек».

Игра-превращение «Деревянные и тряпичные куклы».

Движения в паре. «Лодочка», приставной шаг с пружинкой; «Стрелочка» - 7 хороводных шагов. Игра-превращение «Деревянные и тряпичные куклы». Релаксационное упражнение под музыку.

Развитие мышечных и кинестетических ощущений и умение передавать заданный образ. Выполнение подражательных движений.

«Лодочка», «Стрелочка»

21.

Русский народный танец «Во поле берёза стояла». Этюд «Первый снег». Подвижная игра «Не опоздай». Движение «Лодочка», мелкие плавные шаги.

«Воротики» движение пар по кругу, вращение девочек под рукой мальчика. Этюд «Первый снег». Подвижная игра «Не опоздай»Развитие мимики: выражение удовольствия и радости. Способность переключать движения.

22.

Русский народный танец «Во саду ли в огороде» Танец с «припаданием».

Этюды «Тише!», «Ласка»; Подвижная игра «Иголка и нитка» Танец с «припаданием».

Большая дорожка, легкое покачивание; Кружение в паре вокруг себя. Этюды «Тише!», «Ласка»; Подвижная игра «Иголка и нитка» Релаксационное упражнение под музыку.

Отработка координации движений, развитие выразительности жестов. Снятие напряжения, успокоение.

23.

Эстрадный танец «Чарли».

Походка Чарли Чаплина; движение с тростью; полуприседание, «переминающийся шаг», кружение на основном шаге.

Развитие внимания, переключаемости движений, чувства ритма.

24.

Современный эстрадный танец.

Танец “Ча-ча-ча”. . Танец “Ча-ча-ча”. Основные движения. Позиции латиноамериканских танцев. Развитие внимания, переключаемости движений, чувства ритма.

25.

Диско-танец “Вару-вару”.

Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец «Вару-вару» Воспитание чувства коллективизма, умение ориентироваться в пространстве.

26.

«Движения с лентой». Бег с лентой (легкий, стремительный).

Бег по кругу по часовой стрелке и против часовой стр., махи лентой вверх- вниз, перестроение из круга в стойку. Дыхательное упражнение Развитие устойчивости, легкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

27.

Легкий бег с лентами. Легкий бег на носочках, движение «пружинка», «мельница», смена мест. Два концентрических круга, легкий бег на носочках, движение «пружинка», «мельница», смена мест. Развитие плавности движений, способности регулировать мышечный тонус.

28.

Танец «Стирка». Движения с платочком. Передача платочка.

Игра на воображение «Придумай свои движения с платочком»

Полоскание платочка в воде; Стряхнуть воду с платочка; Сушить платочек на солнце; Обмахиваются платочками.

Дети моют руки в воде, стряхивают воду с пальцев, сушат руки на солнце, образование круга, передача платочка своему соседу с поклоном.Развитие плавности, ритмичности движений, умение действовать по представлению.

Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.

29.

Закрепление пройденного материала. Закрепление. Танцы “Полька”, “Вару-вару”, “Стирка”, «Ча – ча – ча». Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев. Развитие способности к регуляции мышечного тонуса, выразительности, образности движений.

30.

Танец “Ладошки”. Элементы народной хореографии: «ковырялочка», лесенка, елочка.

Музыкально-ритмические игры: “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”, “Охранник музея”. Танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. Музыкально-ритмические игры: “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”, “Охранник музея”. Релаксационное упражнение под музыку.

Отработка координации движений, развитие выразительности жестов. Снятие напряжения, успокоение.

31.

Танцевальная композиция «Волшебный сад». Упражнения «Холодно-жарко», «Борьба рук между собой» Цветочная поляна, цветы распускаются, «качаются» на солнце. Упражнение «Холодно-жарко», «Борьба рук между собой» Развитие плавности и ритмичности движений, воображения.

32.

Танцевальная композиция «Волшебный сад».

Дыхательное упражнение «Деревья».

Отработка движений. Легкий бег на носочках, «Звездочка». Дыхательное упражнение «Деревья».

Отработка движений. Умения действовать по представлению, передавать характер музыки.

33.

Танцевальная композиция «Волшебный сад». Создание композиции на основе танцевальных элементов. Создание атмосферы раскрепощённости и комфорта для каждого ребенка.

34. Повторение пройденного за год-1ч.

Урок – смотр знаний

Календарно – тематическое планирование кружка «Ритмика»

№ п/п	**Количество часов раздела**	**Содержание раздела**	**Тема занятия**	**Количество часов**
	I. **14 ч.**	**Ритмико-гимнастические упражнения**		
1			Введение. Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев. Приветствие. Первые шаги. Ходьба. Основные танцевальные правила. Игра «Рыбка»	1ч.
2			Шаг с подскоком. Передвижение по кругу, в колонне по два. Игра «Садовник и зайцы».	1ч.
3			Приставной шаг, вперёд, в стороны с хлопками. Танец - игра «Хлопки».	1ч.
4			Шаг галопа. Шаги галопа по кругу-налево, направо, вперед. Игра «Дедушка Егор»	1ч.
5			Переменный шаг. Игра «Лиса» Переменный шаг. Игра – миниатюра «Шарик».	1ч.
6			Шаг с притопом. Притоп правой, левой, правой - пауза. Приставной шаг вправо с притопом. Игра «У дядюшки - Дональда».	12ч.
7			Шаг польки. Основные движения танца “Полька”. Игра «Запомни свою позу».	1ч.
8			Позиция рук в парах. «Стрелка», «Воротики», «Плетень». Игра «Ручеек»	1ч.
9			Позиция рук. «Вертушка», «Звездочка», «Двойной поясок». «Лодочка», «Саночки».	1ч.
10			Игра-забава «Солнышко», «Запомни свое место». «Лодочка», «Саночки». Подвижная игра «Огуречик».	1ч.

11			Закрепление пройденного материала.	1ч.
12			Движение с обручем. Ритмические упражнения с обручем. Игра «Сова».	1ч.
13			Фигуры с обручем. Игра «Придумай свою фигуру».	1ч.
14			Весёлый обруч. Упражнения с обручем.	1ч.
	II. **4 ч.**	**Народные пляски и современные танцевальные движения**		
15			«Знакомство с русским народным танцем». Поговорим о русской пляске. «Коридор».	1ч.
16			Русский перепляс». Дыхательное упражнение «Аист». Этюд «Солнышко», «Весёлый музыкант»	1ч.
17			«Русский перепляс». 34. Игра «Карлики, великаны»	1ч.
18			«Русский перепляс». Игра «Выходи плясать»	2ч.
	III. **15ч.**	**Импровизация движений на музыкальные темпы, игры под музыку**		
19			Веселая игробика. «В гости к Винни-Пуху». Упражнения на дыхание «Певец».	1ч.
20			Танцевальная композиция «Бал игрушек». Игра-превращение «Деревянные и тряпичные куклы».	1ч.
21			Русский народный танец «Во поле берёза стояла» Этюд «Первый снег». Подвижная игра «Не опоздай».	1ч.

22			Русский народный танец «Во саду ли в огороде» Танец с «припаданием». Этюды «Тише!», «Ласка»; Подвижная игра «Иголка и нитка»	1ч.
23			Эстрадный танец «Чарли»	1ч.
24			47. Современный эстрадный танец. 48. Танец “Ча-ча-ча”.	1ч.
25			Диско-танец “Вару-вару”.	2ч.
26			«Движения с лентой». Бег с лентой (легкий, стремительный).	1ч.
27			Легкий бег с лентами. Легкий бег на носочках, движение «пружинка», «мельница», смена мест.	1ч.
28			Танец «Стирка». Движения с платочком. «Движения с платочком». Передача платочка. Игра на воображение «Придумай свои движения с платочком»	1ч.
29			Закрепление пройденного материала. Закрепление. Танцы “Полька”, “Вару-вару”, “Стирка”, «Ча – ча – ча».	1ч.
30			Танец “Ладошки”. Элементы народной хореографии: «ковырялочка», лесенка, елочка. Музыкально-ритмические игры: “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”, “Охранник музея”.	1ч.
31			Танцевальная композиция «Волшебный сад». Упражнения «Холодно-жарко», «Борьба рук между собой»	1ч.
32			Танцевальная композиция «Волшебный сад». Дыхательное упражнение «Деревья». Отработка движений.	1ч.
33			Танцевальная композиция «Волшебный сад».	1ч.
	1ч.	**Повторение пройденного за год**	Урок – смотр знаний.	1ч.
34			**Всего:**	**34ч.**