

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 65»

РИТМИКА

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 4 классов.
(в новой редакции)

Обсуждено на заседании
методического объединения
протокол № 1 от 27.08.2023 г.

Составитель :
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 65»
Самойлова И.А.

Утверждено Педагогическим советом:
Протокол №1
от 27.08.2023 г.
Директор МБОУ «СОШ № 65»
_____ Л.А. Пятибратова

Кемерово, 2023

Содержание

Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика».....	3
Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика» с указанием форм организации и видов деятельности.....	4-8
Раздел 3. Тематическое планирование курса «Ритмика»	9-10

Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности для обучающихся 4 класса с ограниченными возможностями здоровья рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Личностные результаты:

- формирование эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения;
- развитие художественно-творческой и танцевальной способности;
- осознание значимости занятий танцами для личного развития.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи, в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над танцем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».
- накапливать представления о ритме и синхронном движении;
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства.

Познавательные УУД:

- решать творческие задачи, анализировать информацию;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные УУД:

- умение координировать свои усилия;
- умение задавать вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- не создавать проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

- слышать и чувствовать музыку;
- самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться);
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ходить по кругу, не сходя с его линии;
- выполнять различные упражнения с зеркального показа;
- ритмично выполнять движения руками и ногами;
- передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- оценивать себя в танце.

Формы учёта знаний и умений:

- наблюдение;
- диагностика;
- беседа;
- сюжетно-ролевая игра.

Формы подведения итогов: - инсценировка; - праздник.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА».

Ритмико-гимнастические упражнения (16 ч)

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба под музыку. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Бег с высоким подниманием колен. Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения направо, налево; в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на выработку осанки. Наклоны, повороты головы. Круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях. Движения рук в разных направлениях с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (с предметами и без). Приседание с опорой и без опоры. Приседание с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговые движения стопой, отведение стопы наружу, приведение стопы вовнутрь. Выставление ноги на носок вперед и в стороны. Вставание на полупальцы.

Упражнения на координацию движений

Упражнения на поднятие и опускание рук. Одновременные движения рук: правая – вверх, левая – в сторону; правая рука – вперед, левая – вверх. Прохлопывание простых ритмических рисунков. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой. Выставление левой ноги в сторону, правой руки в сторону. Изучение позиций рук. Смена позиций рук одновременно. Смена позиций рук отдельно каждой. Проводить движение руки взглядом. Протопывание простых ритмических рисунков. Основная стойка. Разновидности шага. Построение. Отстукивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей.

Упражнения на расслабление мышц

Поднять руки в стороны, уронить руки вниз, быстрым движением потрясти кистями. Поднять плечи выше и свободно опустить. Свободные круговые движения рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. (4 ч)

Движения кистей в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук в зависимости от изменения темпа музыки. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане отдельно каждой палочкой. Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием стихов.

Игры под музыку (4 ч)

Выполнение ритмичных движений в соответствии с характером

Музыки (веселый, грустный), с динамикой (громко, тихо), с регистром (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Изменение направления и формы бега в соответствии с изменениями в музыке. Пскоки. Передача притопами, хлопками акцентов в музыке. Игра с флажками. Игра с пением. Игра с речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения (10 ч)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый шаг. Топающий шаг. Легкий бег. Бег на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской народной пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне. Притопы одной ногой и поочередно. Выставление ноги с носка на пятку. Бег, кружение на месте, ходьба.

Формы организации занятий и основных видов деятельности:

- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа.

№ п/п	Тема	Основные узловые моменты	Форма
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	Практика
2	Разновидности ходьбы	Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	Практика
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	Практика
4	Перестроения	Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	Практика
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы	Практика
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	Практика
7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины	Практика
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса	Практика
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных	Практика

		праздниках и концертах	
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания	Практика
11	Упражнения на внимание	Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром темпе. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения	Практика
12	Упражнение на расслабление мышц	Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном и быстром темпе. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Практика
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Практика
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	Практика
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей	Практика
16	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
17	Импровизация движений	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции	Практика
18	Упражнение в равновесии	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности	Практика
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов,	Практика

		пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки	
20	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением. Упр. на развитие координационных способностей	Практика
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	Практика
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
27	Танцевальные движения	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	Практика
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	Практика
29	Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс.	Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	Практика
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки	Практика

		гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление	
31	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА».

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)				
1	1. Вводный	1	-	1
2	2. Разновидности ходьбы	1	-	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1
4	4. Перестроения	1	-	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	-	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1	-	1
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	-	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	-	1
9	9. Итоговое занятие	1	-	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)				
10	1. Вводный	1	-	1
11	2. Упражнения на внимание	1	-	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	-	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1	-	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	-	1
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	-	1
16	7. Итоговое занятие	1	-	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)				
17	1. Импровизация движений	1	-	1
18	2. Упражнение в равновесии	1	-	1
19	3. Индивидуальное творчество	1	-	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1	-	1
21	5. Упражнения с обручем	1	-	1
22	6. Упражнения для развития ритма	1	-	1
23	7. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	-	1
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	-	1
25	9. Итоговое занятие	1	-	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)				
26	1. Танцевальные упражнения и движения	2	-	2
27	2. Соединение движения с музыкой	1	-	1
28	3. Русские народные игры	1	-	1
29	4. Упражнение на развитие	2	-	2

	танцевального творчества			
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	Всего	34	0	34