

Ростовская область Чертковский район с. Кутейниково  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

И. о. директора

МБОУ Кутейниковская ООШ

Приказ от 27.08.2021 г. № 73



С. А. Видюков

Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по \_\_\_\_\_ внеурочной деятельности «Ритмика»

\_\_\_\_\_ начальное общее образование (1 класс)

Количество часов 33 Уровень базовый

Учитель Масликова Инна Александровна

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Ритмика» в 1 классе разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- письмо Минобрнауки Ростовской области от 17.05.2021 № 24/3.1-7095 «О направлении рекомендаций по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2021-2022 учебный год» ;
- письмо Чертковского РОО от 04.06.2021 г №896 «О формировании учебных планов в общеобразовательных учреждениях в 2021-2022 учебном году».

Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

- Устава общеобразовательного учреждения.

**Целью** данной программы является физическое и эстетическое воспитание обучающихся.

Программа реализует также следующие цели:

*Образовательные:* приобщение детей ко всем видам танцевального искусства.

*Развивающие:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательные:* развитие творческого потенциала, профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

*Задачи:*

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- прививать интерес к занятиям ритмикой, любовь к танцам;
- гармонически развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- дать представление о танцевальном образе;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитывать в ходе занятий культуру поведения и общения;
- воспитывать умение работать в коллективе;
- развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение;
- прививать умение содержательно проводить свой досуг.

На изучение «Ритмики» в 1 классе выделяется 33 часа (1 ч в неделю).

Календарно-тематическое планирование рассчитано на 33 часа.

## Содержание учебного предмета

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)**

Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (16ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.

*Упражнение на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладошки». Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)**

Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры с пением или речевым сопровождением.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5ч)**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### Метапредметные результаты

- **регулятивные**
  - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
  - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
  - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
  - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.
- **познавательные**
  - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.  
Учащиеся должны уметь:
    - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
    - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
    - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
    - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
    - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
    - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
    - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
    - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
    - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**
  - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
  - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	02.09	Вводный инструктаж. Элементы музыкальной грамоты	1
2	09.09	Музыкально — ритмические упражнения	1
3	16.09	Музыкальные игры	1
4	23.09	Построения и перестроения	1
5	30.09	Ритмические упражнения	1
6	07.10	Слушание музыки	1
7	14.10	Гимнастические упражнения	1
8	21.10	Гимнастика. Комбинированные упражнения	1
9	28.10	Элементы классического танца	1
10	11.11	Позиции ног	1
11	18.11	Позиции ног в классическом танце	1
12	25.11	Танцевальные позы	1
13	02.12	Танцевальные позы в классическом танце	1
14	09.12	Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага	1
15	16.12	Упражнения для исправления осанки	1
16	23.12	Упражнения для исправления осанки «Кошечка», «Змея»	1
17	13.01	Упражнения для мышц спины	1
18	20.01	Элементы народно-сценического танца	1
19	27.01	Тренировочные упражнения	1
20	03.02	Сценические движения	1
21	10.02	Бег между предметами под музыку	1
22	24.02	Перестроение на ходу в колонне, изменение движения с изменением музыки	1
23	03.03	Бег под музыку, хлопки под музыку. Игры	1
24	10.03	Ходьба и бег под музыку. Подскоки, галоп	1
25	17.03	Хороводные движения под музыку	1
26	31.03	Хоровод, шаг польки. Танец «Полечка знакомств»	1
27	07.04	Упражнения: «змея», «книжка», «маятник»	1
28	14.04	Упражнения: «кобра», «птица чайка», «морская звезда»	1
29	21.04	Упражнения: «ящерица», «летучая мышь», «листочка»	1
30	28.04	Танцевальные шаги по кругу	1
31	05.05	Движения под музыку. Танцевальные шаги по кругу	1
32	12.05	Движения под музыку	1
33	19.05	Упражнения на расслабление мышц	1

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
педагогического совета  
№ 2 от 26 августа 2021 года  
Видоков С. А. Видоков  
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
И.Н Халаимова Халаимова  
подпись расшифровка