

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 28.08 2024 г.
рук. ШМО
С.А.А.

Согласовано
С МС
28.08 2024 г.
Председатель МС
А.А.А.

Принята
Педагогическим Советом
протокол № 1 от 28.08 2024 г.

Утверждаю
Директор школы
/Журавлева Н.В.
Приказ № 1 от 28.08 2024 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Ритмика»
класс 1 класс
количество часов в год - 33, в неделю – 1

Составитель: Радчук Л.И.

х. Лихой
2024 – 2025 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного курса «Ритмика» в 1 классе

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.

Ожидаемые результаты:

Примерный объём навыков и умений к концу года обучения:

- Знать простейшие музыкальные понятия.
- Выполнять простейшие шаги, прыжки, бег.
- Исполнять массовые танцы.
- Знать правильную постановку корпуса.

Содержание учебного курса

Раздел «Музыкально-ритмическая деятельность»

Тема № 1 Знакомство с основными понятиями предмета.

Тема включает в себя понятия: линия танца, интервал, дистанция. Знакомство с точками класса.

Знакомство с темпами музыки: медленный, умеренный, быстрый, а также, с характерами музыкальных произведений и динамических оттенков.

Тема №2 Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса,

знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.

1. Подготовительные упражнения для постановки корпуса: основное положение, стоя в свободной

позиции; «Вдох-выдох»; «Деревянные и тряпочные куклы»; упражнение «ронять корпус»

(расслабление и напряжение мышц корпуса).

2. Подготовительные упражнения для изучения позиций рук (свободная, подготовительная и 1):

«Большие крылья»; «Поющие руки»; «Бабочка»; упражнение «Твердые и мягкие руки»; упражнение

«Мельница» (круговые движения рук); круговые движения кистями рук.

3. Подготовительные упражнения для изучения позиций ног (свободная и 6): упражнение «твердые и

мягкие ноги» (напряжение и расслабление тазобедренных и голеностопных мышц); круговые движения

стопами; полуприседания («напряженное» и «пружинное»).

Тема №3 Танцевальные ритмические упражнения

Комплекс упражнений, помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать

движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1: танцевальный шаг с носка; шаг с подскоком; приставной шаг; шаг с притопом.

Упражнение №2: ходьба под музыку; ходьба с хлопками; ходьба с движением рук; ходьба со сменой

мест; хлопковая комбинация.

Упражнение №3: бег легкий и энергичный; бег по кругу; бег на месте с хлопками; бег со сменой мест.

Тема № 4 Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Танцы-импровизации.

Исполнение обучающимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное

сопровождение, характер и темп которых может варьироваться.

По данной теме обучающимся предлагается:

1. Создать музыкально-двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение,

при этом характер и темп музыки может варьироваться.

2. Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.

3. Танцы-импровизации. «Тихий и громкий танец», «Медленный и быстрый», «Большой и маленький».

Раздел «Танцы и пляски».

Тема №5 Изучение танца «Полька»

Тема включает в себя танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить

от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки.

«Полька»: упражнение с хлопками на сильный удар музыки; подскоки в сочетании с хлопками;

галоп по кругу; галоп со сменой мест (вправо, влево); подскоки на месте с хлопками; выставление ноги

на носок в сочетании с приседаниями.

«Парная полька»: положение в паре лицом друг к другу «лодочка»; комбинация притопов; галоп со

сменой мест; хлопковые комбинации.

Тема №6 Изучение танца «Пляска с притопом»

Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком): бег по кругу; притопы; повороты

вокруг себя.

Тема № 7. Изучение диско –танцев и бальных танцев

«Весёлая стирка», «Автостоп», «Мама-Мария», «Ритмический танец», «Вальс», «Вару-Вару»,

«Приглашение», «Сударушка».

Тема №8. Изучение танца «Хлопушки»

Тема включает в себя танцевальную комбинацию, развивающую координацию движений и умение

ориентироваться в пространстве. «Хлопушки» бег по кругу; хлопки и притопы; сужать и расширять круг.

Раздел «Творческая деятельность».

Тема №9 Музыкально- танцевальные игры. Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие

у учащихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение.

1. Музыкальные игры с элементами хореографии «Стройте круг», «Кружки и стайки», «Шеренги и

цепочки» «Хлопки», «Тихие воротца».

2. Имитационные игры «Птичий двор», «Лошадки», «Кот и мыши».

3. Спортивные игры «Стоп, хлоп, раз», «Найди своё место».

Учебно-тематический план

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Музыкально - ритмическая деятельность	20
2	Танцы и пляски	9
3	Творческая деятельность	4
	Общее количество часов	33

Тематическое планирование по «Ритмике»

Классы 1

Учитель Радчук Л.И.

Количество часов по учебному плану: всего 33 часа; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе программы «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»

Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Дата проведения</i>	
					<i>План</i>	<i>Факт</i>
					<i>1</i>	<i>1</i>
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	02.09.24	02.09.2024
2	Разминка. Поклон.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	09.09.24	09.09.2024
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	16.09.24	16.09.2024
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	23.09.24	23.09.2024
5-6	Общеразвивающие упражнения.	2	Индивидуально-групповой	Текущий	30.09.24 07.10.24	30.09.2024 07.10.2024

7-8	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	Индивидуально-групповой	Текущий	14.10.24 21.10.24	14.10.2024 21.10.2024
9-10	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	11.11.24	11.11.2024
11-12	Разминка.	2	Индивидуально-групповой	Текущий	18.11.24 25.11.24	18.11.2024 25.11.2024
13-14	Движения по линии танца.	2	Индивидуально-групповой	Текущий	02.12.24 09.12.24	02.12.2024 09.12.2024
15	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	Индивидуально-групповой	Текущий	16.12.24	16.12.2024
16	Комбинация «Слоник».	1	Индивидуально-групповой	Текущий	23.12.24	23.12.2024
17	Индивидуальные задания.	1	Индивидуальны й	Текущий	13.01.25	13.01.2025
18	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	20.01.25	20.01.25
19	Разминка.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	27.01.25	27.01.2025
20-21	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	2	Групповой	Текущий	03.02.25 17.02.25	03.02.2025 17.02.2025
22	Упражнения для улучшения гибкости.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	24.02.25	24.02.2025

23	Комбинация «Ладшки».	1	Индивидуально-групповой	Текущий	03.03.25	03.03.2025
24-25	Тренировочный танец «Стирка»	2	Индивидуально-групповой	Текущий	10.03.25 17.03.25	10.03.2025 17.03.2025
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	07.04.25	07.04.2025
27-28	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	2	Индивидуально-групповой	Текущий	14.04.25 21.04.25	14.04.2025 21.04.2025
29	Общеразвивающие упражнения.	1	Индивидуально-групповой	Текущий	28.04.25	28.04.2025
30-32	Репетиция танца.	3	Групповой	Текущий	05.05.25 12.05.25 19.05.25	05.05.2025 12.05.2025 19.05.2025
33	Урок-смотр знаний.	1	Групповой	Зачёт	26.05.25	26.05.2025
	Итого:	33				

Карта-схема проверки рабочей программы

Дата		
Учитель		
Предмет		
Класс		
Содержание программного		
Выполнение программ		
Организация повторения пройденного материала		
Количество контрольных		
Резерв времени		
Выводы и предложения		
Примечание		

Подпись

«С выводами ознакомлен»: _____ «_____»

Информация о корректировке рабочей программы

Учитель Радчук Л.И.

Класс 1

Предмет Ритмика

Причина невыполнения программы

Количество часов отставания

Способ корректировки календарно-тематического планирования (объединение уроков, сжатие тем, комбинирование предметов и т.д.)

22	Какие профессии есть в школе?	1-я	Образование и профессиональная подготовка кадров	Безопасность	23.07
23	Итоговое задание «Моя будущая профессия»	1-я	Профессия и профессиональная подготовка кадров	Безопасность	30.07
24	Итого:	23-я			

В данном документе
пронумеровано
прошито и скреплено
печатью 9(девять)
листов

Директор школы.

Журавлева Н.В.