

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Глазовская средняя общеобразовательная школа"  
Ленинского района Республики Крым

К ООП НОО, утвержденной  
приказом МБОУ Глазовская  
СОШ от 31.05.2021 года № 187

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического объединения  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ А.В.Яковенко  
(протокол от 19. 08.2022 № 1)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.Д. Абжелова  
22. 08.2022

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
МБОУ Глазовская СОШ  
22. 08.2022 № 278

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление	Спортивно-оздоровительное
Наименование внеурочной деятельности	Ритмика
Уровень образования	Начальное общее образование
Классы	2-4
Учитель	Гордиенко Виктория Александровна Кудрицкая Яна Александровна
Срок реализации	2022-2023
Количество часов в неделю	2 класс – 1 час 3 класс – 1 час 4 класс – 1 час
Количество часов в год	2 класс – 34 часа 3 класс – 34 часа 4 класс – 34 часа

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 2-4 классов разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями);

- Авторской программы Беляевой Веры Николаевны по учебному предмету "Ритмика и танец" для учащихся 1-8 классов

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, 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 результаты**

- 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;
- 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.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся должны уметь:

- 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;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

### **2 класс**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

##### **Общеразвивающие упражнения.**

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

##### **Упражнения на координацию движений.**

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

### **Упражнения на расслабление мышц.**

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

### 3 класс

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Общеразвивающие упражнения.**

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.**

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

**Упражнения на расслабление мышц.**

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

#### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные

элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

#### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

#### **4 класс**

##### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

##### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

###### **Общеразвивающие упражнения.**

Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

###### **Упражнения на координацию движений.**

Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

###### **Упражнение на расслабление мышц.**

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на

корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### 3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование рабочей программы внеурочной деятельности «Ритмика» составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа воспитания учтена в выборе формы организации деятельности детей на занятиях – это разнообразные двигательные упражнения, которые вовлекают детей в интересную и полезную для них деятельность, в процессе которой они: развивают свои способности, учатся строить отношения со сверстниками

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2.	Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия	1
3.	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5.	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела	1
6.	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
7.	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1
8.	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья	1

9.	Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»	1
10.	Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»	1
11.	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез»	1
12.	Танец “цветов”. Элементы танца	1
13.	Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов»	1
14-15.	Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»	2
16.	Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	1
17.	Закрепление.	1
18.	. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. «Праздничный марш – «9 мая!».	1
19.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
20.	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	1
21.	Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1
22.	Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.	1
23.	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
24.	Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1
25.	Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
26.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
27-28.	Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка» .	2
29.	Закрепление.	1
30-33.	Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!»». Разучивание движений.	4
34	<b>Урок-смотр знаний.</b>	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2.	Элементы асимметричной гимнастики.	1
3.	Разучивание разминки.	1
4.	Упражнения на развитие координации.	1
5.	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
6.	Позиции рук. Основные правила.	1
7.	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
8.	Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила	1
9.	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1
10.	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	1
11.	Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание движений.	1
12.	Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	1
13.	Закрепление. Подготовка к выступлению.	1
14.	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1
15.	Отработка движений.	1
16.	Закрепление.	1
17.	Танец «Счастливое детство».	1
18.	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1
19.	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	1
20.	Танец “Счастливое детство”. Основные движения.	1
21.	Отработка движений танца “Счастливое детство”.	1
22.	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.»	1
23.	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1
24.	Танец “Музыкальный”. Позиции в паре..	1
25.	Основные положения рук, ног в паре	1
26.	Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Счастливое детство”.	1
27.	ОРУ. Партерный экзерсис	1
28.	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”	1
29.	Основные движения танца «Школьные годы».	1
30.	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).а	1
31.	Музыкальная композиция“Школьные годы”.	1
32.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1
33.	Отработка танца «Школьные годы».	1
34.	<b>Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.</b>	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
3	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
4	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
5	Позиции рук. Основные правила.	1
6	Позиции ног. Основные правила.	1
7	”Красота движений” - компоновка ОРУ.	1
8	Закрепление материала.	1
9-10	Партерный экзерсис.	2
11	Музыкально-ритмические игры.	1
12	Разминка. “Зимний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
13	Танец «Зимний вальс».	1
14	Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
15	Фигурный вальс. Классический экзерсис	1
16	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1
17	Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”	1
18	Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	1
19	Танец “Сударушка”. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
20	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладочки”.	1
21	Просмотр видеозаписи народных танцев.	1
22	Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадрили”.	1
23	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
24	Ведение в паре. Танец «Вальс»	1
25	Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Вальс”, “Ладочки”.	1
26	Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?”	1
27	Танец “Душа моя кадрили”. Тесты на развитие голеностопного сустава.	1
28	Народная хореография. Танец «душа моя кадрили»	1
29	Основные движения танца «Кораблик детства».	1
30	Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.	1
31	Закрепление. Танец «Кораблик детства».	1
32	Основные движения танца «Рилио».	1
33	Движения в паре. Танец «Рилио»	1
34	<b>Урок – смотр знаний. Подготовка к выступлению.</b>	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

