

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Метапредметные результаты

Коммуникативные УУД

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Познавательные УУД

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).
- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

Обучающиеся научатся:

- воспринимать танцевальную музыку различных жанров;
- эстетически откликаться на искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально-танцевальной творческой деятельности;
- определять виды танцев, сопоставлять различные танцевальные музыкальные образы;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных танцевальных художественных образов.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
2. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.
3. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
4. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

1. 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, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.
2. Упражнения на координацию движений
 - Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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.
3. Упражнение на расслабление мышц
 - Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.
 - Свободное круговое движение рук.
 - Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

2. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

3. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.

4. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку

1. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

2. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).

3. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

4. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

1. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.

2. Прямой галоп. Маховые движения рук.

3. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).

4. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

5. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

6. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»

Стукалка. Украинская народная мелодия

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия

2 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

2. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

3. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

4. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключивать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения

1. 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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

- Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

2. 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.

3. 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).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

2. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

3. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

4. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку

1. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).

2. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.

3. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.

4. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

6. Инсценирование доступных песен.

7. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения

1. Повторение элементов танца по программе для 1 класса.

2. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.

Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

3. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

4. 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).

5. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

6. 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

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

2. 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.

3. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

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

3 КЛАСС

Ритмико-гимнастические упражнения

1. 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.

2. 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.

3. 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 (большие и маленькие).
- Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.
2. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.
3. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

1. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.
2. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.
3. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.
4. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.
5. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

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

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса
 Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия
 Парная пляска. Чешская народная мелодия.
 Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия
 Танец с хлопками. Карельская народная мелодия

4 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

Ритмико-гимнастические упражнения

1. 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.

2. 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).

3. 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

2. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.

3. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

1. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

2. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.

3. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

4. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

5. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

1. Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.

2. Упражнения на различение элементов народных танцев.

3. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.

4. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

5. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия

Кадриль. Русская народная мелодия

Бульба. Белорусская народная мелодия

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра

Грузинский танец «Лезгинка»

Формы организации и виды деятельности

Восприятие музыки (в исполнении педагога и аудиозаписи): определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки;

Упражнения на ориентировку в пространстве: простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты;

Ритмико-гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;

Упражнения с детскими музыкальными инструментами: игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);

Игры под музыку: музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т. д.), игры по ориентировке в пространстве;

Танцевальные упражнения: выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев;

Декламация песен под музыку: выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№п/п	Тема	Количество часов
	Упражнения на ориентировку в пространстве	5
1	Т.Б. на уроках ритмики. Правильное исходное положение. Ходьба и бег.	1
2	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. П/и «Найди свое место»	1
3	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
4	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
	Ритмико-гимнастические упражнения	12
6	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	2
7		
8	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Упражнения на выработку осанки.	2
9		
	Упражнения на координацию движений	5
9	Перекрестное поднятие и опускание рук	1
10	Изучение позиции ног	1
11	Изучение позиции рук	1

12	Вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.	1
13	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1
	Упражнение на расслабление мышц	3
14 15 16	Упражнение на расслабление мышц	1
	Игры под музыку	
17	игры построенные на конкретных подражательных образах, (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека)	
18 19	Игры с пением и речевым сопровождением.	2
20	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1
21	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	1
	Танцевальные упражнения	7
22	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	1
23	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Танец «Пальчики и ручки»	1
24	Прямой галоп. Маховые движения рук.	1
25	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне.	1
26	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	1
27	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1
28	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1
	Упражнения на ориентировку в пространстве	5
29	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1
30	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.	1
31	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1
32	Построение круга из шеренги и из движения враспынную.	1
33	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.	1

2 класс

№п/п	Тема	Количество часов
	Упражнения на ориентировку в пространстве	5
1	Т.Б на уроках ритмики Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	2
2		
3	Перестроение в 2, 3 колонны, в круг	1
4	Выполнение простых движений с предметами	1
5	Выполнение простых движений с предметами	1
	Ритмико-гимнастические упражнения	11
6	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1
8	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1
10	Позиции ног	1
11	Позиции рук	1
12	Построения. Движения по линии танца.	1

13	Разучивание разминки.	2
14		
15	Закрепление пройденного материала.	1
16	Элементы партерной гимнастики.	1
17	Упражнения для профилактики плоскостопия	2
18		
	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
17	Игры с бубном	2
18		
19	Подвижная игра "Жмурки с музыкальными инструментами"	1
20	Подвижная игра "Составь ритм"	1
21	Танцевальные упражнения	7
22	Танцевальная разминка.	1
23	Галоп, шаг Польки	1
23	Вальсовый шаг	2
24		
	Игры под музыку	7
26	Игра «за подснежниками»	1
27	Игра «Веселые лягушки»	1
28	Игра «Сделай наоборот»	1
29	Игра «А ну-ка повтори!»	1
30	Игра «Стоп, хлоп, раз»	1
31	Игра «Пингвины на льдине»	1
32		
33	Игра «Бармалей и куклы»	1
34		

3 класс

№п/п	Тема	Количество часов
	Упражнения на ориентировку в пространстве	6
1	Т.Б на уроках ритмики Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	2
2		
3	Перестроение в 2, 3 колонны, в круг	1
4	Перестроение в 2, 3 шеренги колонны, в круг	1
5	Выполнение простых движений с предметами	1
6	Выполнение простых движений с предметами	1
	Ритмико-гимнастические упражнения	14
7	Упражнения на координацию и равновесие	1
8	Упражнения на координацию и равновесие	1
9	Перекрестное поднятие и опускание рук	1
10	Изучение позиции ног	1
11	Изучение позиции рук	1
12	Вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.	1
13	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	2
14		
15	Упражнение на статику	2
16		
17	Упражнения на координацию и равновесие	1

18	Упражнения на координацию и равновесие	1
19	Упражнение на расслабление мышц	1
20	Упражнение на расслабление мышц	1
	Игры под музыку	5
21	Игра «Стоп, хлопок, раз»	1
22	Игра «Пингвины на льдине»	1
23	Игра «Бармалей и куклы	1
	Упражнение с детскими музыкальными инструментами	5
24	«Веселая карусель»	1
25	Игры с бубном	1
26	Подвижная игра "Жмурки с музыкальными инструментами"	1
27	Подвижная игра "Составь ритм"	1
	Танцевальные упражнения	7
28	Танцевальные упражнения. Шаг на носках, шаг польки	1
29	Танцевальные упражнения. Широкий, высокий бег	1
30	Элементы русской пляски	1
31	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
32	Основные движения народных танцев	1
33	Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса	2
34		

4 класс

№п/п	Тема	Количество часов
	Упражнения на ориентировку в пространстве	7
1	Т.Б на уроках ритмики Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	2
2		
3	Перестроение в 2, 3 колонны, в круг	1
4	Выполнение простых движений с предметами	1
5	Выполнение простых движений с предметами	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения	1
7	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1
	Ритмико-гимнастические упражнения	11
8	Упражнения на координацию и равновесие	3
9		
10		
11	Перекрестное поднятие и опускание рук	1
12	Изучение позиции ног	1
13	Изучение позиции рук	1
14	Вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.	1
15	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1
16	Упражнение на статику	1
17	Упражнение на расслабление мышц	2
18		
	Упражнение с детскими музыкальными инструментами	5
19	«Веселая карусель»	1
20	Игры с бубном	1

21	Подвижная игра "Жмурки с музыкальными инструментами"	1
22	Подвижная игра "Составь ритм"	2
23		
	Игры под музыку	5
24	Танцевальные упражнения. Шаг на носках, шаг польки	1
25	Танцевальные упражнения. Широкий, высокий бег	1
26	Элементы русской пляски	1
27	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
	Основные движения народных танцев	1
28	Танцевальные упражнения	6
29	Пляска мальчиков «Чеботуха»	1
30	Танец с хлопками	1
31	Русская народная мелодия	1
32	Украинская народная мелодия	2
33		
34	Движения парами	1

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Братска
Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя образовательная школа № 30 им. Михаила Кузьмича Янгеля»

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного
методического
объединения

Руководитель ШМО
Протокол № _____

от «___» _____ 2016г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
_____ Ткач Г.В.

«___» _____ 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Чиковинская М.В.
«___» _____ 2016г.

Приказ № _____

Рабочая программа
Внеурочная деятельности
«Ритмика»
(начальное общее образование)
(ЗПР)

Разработала:
Мирончук А.А., учитель физической культуры,

Братск 2016 год