

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей имени А. Г. Баженова»

Приложение к основной образовательной программе  
начального общего образования

## **Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**  
*общекультурное направление*

**1-4 класс**

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

## 1-2 класс

### Личностные результаты

- развивать индивидуальные особенности;
- формировать танцевальные навыки и знания;
- формировать ассоциативное образное мышление.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные УУД

- осваивать рациональный отбор учебного материала;
- формировать интерес к самостоятельной деятельности;
- осваивать формы познавательной и личностной рефлексии

#### Познавательные УУД

- учиться использовать полученные знания;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развивать танцевальные и музыкальные способности.

#### Коммуникативные УУД

- учиться выражать через танец чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром;
- формировать мотивацию к работе на результат;
- воспитывать культуру поведения и общения.

**Форма промежуточной аттестации** по внеурочной деятельности «Ритмика»: выполнение задания учителя, работа с карточками, выполнение творческого задания.

**Формой подведения итогов** реализации программы «Ритмика» является: постановка хореографического номера.

### Содержание курса внеурочной деятельности

**Тема №1. Введение.** Беседа о целях и задачах обучения, знакомство с правилами по технике безопасности во время проведения занятий..

**Тема № 2. Азбука музыкального движения.** Понятия о жанрах: марш, песня, танец. Понятия о темпе (медленный, быстрый, умеренный); о характере мелодий (веселая – грустная, плавная – отрывистая, торжественная, изящная). Понятия о такте и затакте. Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4. Логика поворота вправо, влево.

Практическая часть: слушание и анализ музыки, определение темпа и характера мелодии, движения в темпе и характере, определение музыкального размера, повороты вправо, влево, выделение сильной доли. Музыкально-пространственные упражнения. Перестроения и продвижения.

**Тема № 3. Ритмика.** Упражнения на сгибание-разгибание кисти, локтя, плечевого пояса. Упражнения на растяжения ахилла, подъема стопы. Упражнения на развитие гибкости спины. Упражнения на развитие пресса. Изучение подскоков, шага «галоп», па польки. Повороты с работой рук. Прыжки. Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук. Вращения на месте и по диагонали

**Тема № 4. Танцевальные игры и танцы.** Шаги «Джазовый квадрат». Шаги «Джазовый квадрат» в повороте. Танцевальные игры «Стирка», «Ковбой». Изучение вальсовой дорожки, тура вальса, приставного шага, переменного шага. Изучение танцев полонез, фигурный вальс.

**Тематическое планирование  
В 1 классе 33 часа, во 2 классе 34ч**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	
		теория	практика
<b>1</b>	<b>Введение.</b>	<b>1</b>	
	Адаптационное занятие «Знакомство».	1	
<b>2</b>	<b>Азбука музыкального движения.</b>		<b>6</b>
	Слушание и определение жанра музыки		1
	Маршировка в темпе и ритме музыки.		1
	Исполнение заданных движений в характере музыки		1
	Музыкально-пространственные упражнения.		1
	Перестроения и продвижения		1
	Круговые вращения кистью, локтем, плечом.		1
<b>3</b>	<b>Ритмика.</b>		<b>12</b>
	Упражнения на растяжение подъема		1
	Музыкальные хлопки.		1
	Повороты с работой рук.		1
	Повороты с работой рук.		1
	Па галоп, подскоки		1
	Па польки.		1
	Прыжки		1
	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук.		1
	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук.		1
	Упражнения Кошечка, Волна.		1
	Упражнение перекаты. Растяжка.		1
	Упражнение перекаты. Растяжка.		1
<b>4</b>	<b>Танцевальные игры и танцы.</b>		<b>15</b>
	Танцевальная игра Стирка.		1
	Танцевальная игра Стирка.		1
	Танцевальная игра Зайчики.		1
	Танцевальная игра Ручку правую вперед.		1
	Танцевальная комбинация Клоун.		1
	Шаги Джазовый квадрат.		1
	Шаги Джазовый квадрат в повороте.		1
	Танец Маленьких утят.		1
	Танец Маленьких утят.		1
	Танец Ковбой.		1
	Танец Ковбой.		1
	Танец Полонез		1
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>34</b>

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### 3 класс

#### Личностные результаты

- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка.
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; иметь понятия о трех основных жанрах музыки (марш-песня-танец)
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска.

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные УУД

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться работать по предложенному плану;
- учиться отличать правильно выполненное задание от неправильного;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

##### Познавательные УУД

- развивать выразительность, память, внимание, мышление, воображение;
- учиться осмысленно исполнять танцевальные движения;
- учиться овладевать танцевальной терминологией;

##### Коммуникативные УУД

- учиться через танец выражать чувства человека;
- учиться культуре поведения и общения с другими учениками;
- овладевать навыками сотрудничества в группе;

#### Содержание курса внеурочной деятельности

**Тема №1. Введение.** Беседа о целях и задачах обучения, знакомство с правилами по технике безопасности во время проведения занятий..

**Тема № 2. Азбука музыкального движения.** Понятия о жанрах: марш, песня, танец. Понятия о темпе (медленный, быстрый, умеренный); о характере мелодий (веселая – грустная, плавная – отрывистая, торжественная, изящная). Понятия о такте и затакте. Музыкальный размер  $2/4$ ,  $4/4$ ,  $3/4$ . Логика поворота вправо, влево.

Практическая часть: слушание и анализ музыки, определение темпа и характера мелодии, движения в темпе и характере, определение музыкального размера, повороты вправо, влево, выделение сильной доли. Музыкально-пространственные упражнения. Перестроения и продвижения.

**Тема № 3. Ритмика.** Упражнения на сгибание-разгибание кисти, локтя, плечевого пояса. Упражнения на растяжения ахилла, подъема стопы. Упражнения на развитие гибкости спины. Упражнения на развитие пресса. Изучение подскоков, шага «галоп», па польки. Повороты с работой рук. Прыжки. Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук. Вращения на месте и по диагонали

**Тема № 4. Танцевальные игры и танцы.** Шаги «Джазовый квадрат». Шаги «Джазовый квадрат» в повороте. Танцевальные игры «Стирка», «Ковбой». Изучение вальсовой дорожки, тура вальса, приставного шага, переменного шага. Изучение танцев полонез, фигурный вальс. Танец «Сударушка».

#### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	
		теория	практика
<b>1</b>	<b>Введение.</b>	<b>1</b>	
	Адаптационное занятие «Знакомство».	1	
<b>2</b>	<b>Азбука музыкального движения.</b>		<b>6</b>
	Слушание и определение жанра музыки		1
	Маршировка в темпе и ритме музыки.		1
	Исполнение заданных движений в характере музыки		1
	Музыкально-пространственные упражнения.		1
	Перестроения и продвижения.		1
	Круговые вращения кистью, локтем, плечом		1
<b>3</b>	<b>Ритмика.</b>		<b>12</b>
	Упражнения на растяжение подъема		1
	Музыкальные хлопки.		1
	Повороты с работой рук.		1
	Па галоп, подскоки.		1
	Па галоп, подскоки		1
	Па польки.		1
	Па польки		1
	Прыжки		1
	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук		1
	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук		1
	Упражнения Кошечка, Волна.		1
	Упражнение перекаты. Растяжка.		1
	Упражнение перекаты. Растяжка.		1
<b>4</b>	<b>Танцевальные игры и танцы.</b>		<b>15</b>
	Танцевальная игра Ручку правую вперед.		1
	Танцевальная игра Ручку правую вперед.		1
	Танцевальная комбинация Клоун.		1
	Танцевальная комбинация Клоун.		1
	Шаги Джазовый квадрат.		1
	Шаги Джазовый квадрат.		1
	Шаги Джазовый квадрат в повороте.		1
	Шаги Джазовый квадрат в повороте.		1
	Танец Фигурный вальс		1
	Танец Фигурный вальс		1
	Танец Фигурный вальс		1
	Танец Вару-вару.		1
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>34</b>

## 4 класс

### Личностные результаты

- учиться выразительно двигаться в соответствии с музыкальным образом;
- овладевать понятиями об основных танцевальных жанрах;
- учиться исполнять движения в характере музыки- четко, сильно, медленно, плавно;

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные УУД

- развивать познавательные способности;
- формировать умение работать в коллективе;
- овладевать способностью работать в зоне творческой самостоятельности;

#### Познавательные УУД

- овладевать исполнением более сложных танцевальных;
- учиться применять полученные знания;

#### Коммуникативные УУД

- развивать умение через танец выражать чувства;
- учиться выполнять по заданию педагога танцевальные комбинации;
- воспитывать культуру поведения и общения;

### Содержание курса внеурочной деятельности

**Тема №1. Введение.** Беседа о целях и задачах обучения, знакомство с правилами по технике безопасности во время проведения занятий.

**Тема № 2. Азбука музыкального движения.** Понятия о жанрах: марш, песня, танец. Понятия о темпе (медленный, быстрый, умеренный); о характере мелодий (веселая – грустная, плавная – отрывистая, торжественная, изящная). Понятия о такте и затакте. Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4. Логика поворота вправо, влево.

Практическая часть: слушание и анализ музыки, определение темпа и характера мелодии, движения в темпе и характере, определение музыкального размера, повороты вправо, влево, выделение сильной доли. Музыкально-пространственные упражнения. Перестроения и продвижения.

**Тема № 3. Ритмика.** Упражнения на сгибание-разгибание кисти, локтя, плечевого пояса. Упражнения на растяжения ахилла, подъема стопы. Упражнения на развитие гибкости спины. Упражнения на развитие пресса. Изучение подскоков, шага «галоп», па польки. Повороты с работой рук. Прыжки. Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук. Вращения на месте и по диагонали

**Тема № 4. Танцевальные игры и танцы.** Шаги «Джазовый квадрат». Шаги «Джазовый квадрат» в повороте. Танцевальные игры «Стирка», «Ковбой». Изучение вальсовой дорожки, тура вальса, приставного шага, переменного шага. Изучение танцев полонез, фигурный вальс. Танец «Сударушка». Танец «Флешмоб».

### Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов
---	------------------	--------------

		теория	практика
<b>1</b>	<b>Введение.</b>	<b>1</b>	
	Адаптационное занятие «Знакомство».		
<b>2</b>	<b>Азбука музыкального движения.</b>		<b>6</b>
	Слушание и определение жанра музыки		1
	Маршировка в темпе и ритме музыки.		1
	Исполнение заданных движений в характере музыки		1
	Музыкально-пространственные упражнения.		1
	Перестроения и продвижения.		1
	Круговые вращения кистью, локтем, плечом.		1
<b>3</b>	<b>Ритмика.</b>		<b>12</b>
	Упражнения на растяжение подъема		1
	Музыкальные хлопки.		1
	Повороты с работой рук.		1
	Повороты с работой рук.		1
	Па галоп, подскоки		1
	Па польки.		1
	Прыжки		1
	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук.		1
	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук.		1
	Упражнения Кошечка, Волна.		1
	Упражнение перекаты. Растяжка.		1
	Упражнение перекаты. Растяжка.		1
<b>4</b>	<b>Танцевальные игры и танцы.</b>		<b>15</b>
	Танцевальная игра Стирка.		1
	Танцевальная игра Стирка.		1
	Танцевальная игра Зайчики.		1
	Танцевальная игра Ручку правую вперед.		1
	Танцевальная комбинация Клоун.		1
	Шаги Джазовый квадрат.		1
	Шаги Джазовый квадрат в повороте.		1
	Танец Вару-вару.		1
	Танец Вару-вару.		1
	Танец Сударушка.		1
	Танец Сударушка.		1
	Танец Фигурный вальс		1
	Танец Фигурный вальс		1
	Танец Фигурный вальс		1
	Танец Фигурный вальс		1
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>34</b>