

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Администрация муниципального района «Кызылский кожуун»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Баян-Колеская средняя общеобразовательная школа
имени Долчанмаа Бай-Кара Шожульбеовны

РАСМОТРЕНА
ШУМО начальных классов
Доржу Доржу А. Д.
протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
Чанзынмаа Чанзынмаа С. К.
приказ № 47
от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа
Внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 4 класса

Составитель: Сандакова Аямаа Байлаковна
учитель начальных классов.

с. Баян-Кол 2023

1. Пояснительная записка

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана программа

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности Ритмика разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
Основной образовательной программы начального общего образования школы;
Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016г.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цель.: Формирование у учащихся осознанного отношения к здоровому образу жизни и содействие физическому развитию личности школьника посредством углубления знаний, расширения и закрепления арсенала двигательных умений и навыков.

Задачи

Развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.

Развитие общей и речевой моторики,

Эмоционально-волевое развитие учащихся,

Воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности

1.4. Сроки реализации программы: Программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 4 классов МБОУ Баян-Колская СОШ им. Долчанмаа Б-К.Ш.

Общий объем программы - 34 часа.), режим занятий по 1 часу в неделю.

Срок реализации программы – **1 год**; наполняемость группы – 14 человек. Продолжительность занятия – 40 минут.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как с учащимися одного класса, так и в смешанных группах, состоящих из девочек и мальчиков нескольких классов. Занятия проводятся в актовом зале МБОУ Баян-Колская СОШ им. Долчанмаа Б-К.Ш.

II. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: учиться отделять поступки от самого человека;
- самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметные результаты:

- осуществлять внутренний контроль по результату;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия, вносить коррективы;
- развиваются познавательные интересы, любознательность;
- информационный поиск информации в библиотеке и в Интернете;
- умение пользоваться словарями и справочниками;
- сравнивать и сделать выводы.
- работать в паре и группе;

Предметные результаты:

- уметь 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;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

III. Содержание учебного предмета

4 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения.

Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

5. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах.

Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

4 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

5. Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местны народных танцев.

IV. Тематическое планирование по предмету

4 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	5	1	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	15	3	12
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	7	2	5
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	5	1	4
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	3	-	3
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	1	3
4	Игры под музыку	5	2	3
5	Танцевальные упражнения	5	2	3
	Итого	34	9	25

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения	
				По плану	По факту
1.	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	Техника безопасности на уроках.		
2.	Разминка. Поклон.	1			
3.	Постановка корпуса. Основные правила.	1	Построение и перестроение в колонны и шеренги.		
4.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1			
5.	Общеразвивающие упражнения	1			
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Разучивание новых ритмических упражнений.		
7.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1			
8.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	1	Упражнения на развитие координации движений.		
9.	Движения по линии танца.	1			
10.	Игры под музыку.	1	Упражнения на развитие отдельных групп мышц.		
11.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	1			
12.	Индивидуальные задания.	1	Музыкально – образная игра «В магазине игрушек». Танцевальные позиции ног.		
13.	Ритмико-гимнастические упражнения	1			
14.	Ритмико-гимнастические упражнения	1			
15.	Позиции в паре. Основные правила.Элементы танца.	1			
16.	Упражнения для улучшения гибкости	1	Танцевальные позиции в паре.		
17.	Упражнения для улучшения гибкости	1			
18.	Упражнения для улучшения гибкости	1	Музыкальная игра «Море волнуется раз...»		
19.	Ритмико-гимнастические упражнения	1			
20.	Разминка. Основные движения танца .	1			
21.	Общеразвивающие упражнения.	1	Музыкально – танцевальная игра		
22.	Репетиция танца	1			

23	Урок-смотр знаний	1	«Передай платочек».		
24	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1			
25	Разминка. Поклон.	1	Музыкально – ритмическая игра		
26	Постановка корпуса. Основные правила.	1	«Веселая зарядка».		
27	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1			
28	Общеразвивающие упражнения	1	Элементы современного танца.		
29	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Музыкально – ритмическая игра		
30	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	«Веселая зарядка».		
31	Разминка.	1	Музыкально – ритмическая игра		
32	Движения по линии танца.	1	«Веселая зарядка».		
33	Игры под музыку.	1			
34	Игры под музыку.	1	Техника безопасности на уроках. Построение и перестроение в колонны и шеренги. Разучивание новых ритмических упражнений.		