

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 5 г. Феодосии Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
физической

культуры, эстетического цикла,

ОБЖ и технологии

Протокол №7 от 14.06.2020 г.

Руководитель МО

 К.К.Олексюк

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 Е.Н. Рыженко

16.06.2020 г.



Директор МБОУ-Гимназии

№5

Е.С. Лойко

Протокол № 211 от 17.06.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
для 1-3-х классов по ФГОС  
(базовый уровень)

**Составители:**

Башук Галина Андреевна,  
учитель физической культуры  
МБОУ – Гимназии №5

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3 - 4
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....	5
3. Тематическое планирование.....	6

## **Введение.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для 1-3 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования второго поколения, составлена на основе программы «Ритмика и танец» для 1-8 классов, утвержденная Министерством образования от 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету «ритмика» для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец», используемой для реализации программы, целей и задач внеурочной деятельности в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия №5 г. Феодосии Республики Крым» на базовом уровне.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха или неудачи, умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве.

### **Метапредметные результаты:**

- регулятивные
- познавательные
- коммуникативные
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.
- умение контролировать и оценивать свои действия.
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

### **Предметные результаты:**

- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.
- соблюдать правильную дистанцию (интервал) при перемещения по залу.
- уметь двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
- повторять любой ритм, заданный учителем.
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

1. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.
2. Организованно строиться.

3. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.
4. Правильно выполнять движения.
5. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(1 час в неделю, всего 34 часа в год)**

**Водное занятие. Правила техники безопасности в зале. (1 ч.)**

### **Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения.**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

### **Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты корпуса. Приседания с опорой и без, с предметами и реквизитом. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Изучение позиций рук и ног.

Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц.

### **Раздел 3. Танцевальные упражнения.**

Знакомство с танцевальными движениями. Различные шаги, беги, прыжки. Элементы русской, украинской и белорусской плясок. Движение парами, тройками. Хороводы.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>К-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Водное занятие. Правила техники безопасности в зале.</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	Знакомство с «Ритмикой». Игра «Давай знакомиться».	1
<b>3, 4, 5.</b>	Основные понятия: положения корпуса, рук и ног.	3
<b>6-13.</b>	Изучение русских народных движений.	8
<b>14-15.</b>	Ориентация в пространстве.	2
<b>16-17.</b>	Фигуры и рисунки танца.	2
<b>18-25.</b>	Изучение украинских народных движений.	8
<b>26-29.</b>	Изучение движений белорусского танца.	4
<b>30-32.</b>	Составление комбинаций.	3
<b>33.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала.	1
<b>34.</b>	Проверка знаний и умений учащихся.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>