

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
школа-интернат основного общего образования г. Белебея
муниципального района Белебеевский район
Республика Башкортостан**

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР
_____ Петрова Е. В.
«___»_____2021г.

УТВЕРЖДАЮ
директор школы-интерната
_____ Р. К. Салихова
«___»_____2021г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
для 1в класса «Ритмика»**

Учитель Мясоедова Галина Елисеевна

Количество часов:33

Учебный год: 2021-2022

1. Планируемые результаты освоения курса «Ритмика»

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;

2. Содержание программы курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования предполагает изучение следующих разделов:

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности
1. Упражнения на ориентировку в пространстве	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. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Практические занятия	Познавательная деятельность
2. Ритмико-гимнастические упражнения	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.	Подвижные игры	Спортивно-оздоровительная деятельность
3. Игры под музыку	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой. 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). Передача	Подвижные игры	Игровая деятельность

	притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.		
4 Танцевальные упражнения	. 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. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	Практические занятия	Спортивно-оздоровительная деятельность

Тематическое планирование на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Дата планир.	Дата фактич.	Тема внеурочного занятия с указанием этнокультурных особенностей РБ	Примечания
1 четверть 8ч.				
1.			Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений.	
2.		13.09	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки.	
3.			Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку. Разные виды шага: бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий.	
4.			Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку. Разные виды шага: бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий.	
5.			Осваивать комплекс «разогревающей» гимнастики.	
6.			Игры под музыку.	
7.			Общеразвивающие упражнения	
8.			Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	
2 четверть 8ч.				

9.			Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	
10.			Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	
11.			Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	
12.			Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	
13.			Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	
14.			Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	
15.			Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180 градусов и обратно.	
16.			Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды.	
			3 четверть 9ч.	
17.			Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	
18.			Общеразвивающие упражнения без предметов.	
19.			Общеразвивающие упражнения без предметов.	
20.			Общеразвивающие упражнения без предметов.	
21.			Упражнения для улучшения гибкости.	
22.			Упражнения для улучшения гибкости.	
23.			Общеразвивающие упражнения с	

			предметами.	
24.			Общеразвивающие упражнения с предметами.	
25.			Подвижные игры. Образные танцы (игровые).	
			4 четверть 8ч.	
26.			Подвижные игры. Образные танцы (игровые).	
27.			Ритмико-гимнастические упражнения.	
28.			Упражнения на развитие осанки.	
29.			Упражнения на развитие осанки.	
30.			Упражнения на развитие осанки.	
31.			Репетиция танца.	
32			Промежуточная аттестация. Урок-смотр знаний.	
33			Общеразвивающие упражнения.	