

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1» города Смоленска

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

Протокол №1  
от «31» 08 2023 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«РИТМИКА»  
2В класс

Авдейчик Владислава Юрьевна  
учитель начальных классов

2023– 2024 учебный год

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

## *Личностные результаты*

- 1) понимание причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятие и освоение своей социальной роли;
- 3) формирование и развитие мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;

### **Метапредметные результаты:**

- 1) готовность слушать собеседника и вести диалог;
- 2) готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- 3) излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 4) определение общей цели и путей ее достижения;
- 5) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- 1) положительное отношение к музыкально-ритмическим занятиям;
- 2) развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальному звучанию;
- 3) развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку;
- 4) развитие умения эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя.

## 2. Содержание курса

Упражнения на ориентировку в пространстве.	Гимнастическая ходьба, бег, поскоки с хлопками и без них, переноска предметов. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации: шаги и прыжки через обруч, палку, бег между кеглями. Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных
--	---

	сигналов: громкое и тихое звучание (громкое топанье и мягкий «кошачий» шаг); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или поскоки), используются мячи, шары, флажки.
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. 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. 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.	Самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыкального инструмента.
Музыкальные игры.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). 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.). 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. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
Танцевальные упражнения.	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками; притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов всего 34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

№п/п № в теме	Дата проведения	Тема занятия
1.		Инструктаж по технике безопасности. Беседа об укреплении здоровья. Ходьба по разметкам.
2.		Упражнения на координацию движений. Музыкальный темп: быстрый, медленный, умеренный.
3.		Упражнения на координацию движений. Шаги и прыжки через мяч, между кеглями.
4.		Упражнения на развитие внимания и координацию движений. Бег: легкий, на месте, русский.
5.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Прыжки на месте, с продвижением вперед.
6.		Ритмико- гимнастические упражнения. Понятие «правая» и «левая рука», положение рук на талии, за юбочку.
7.		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. «Музыкальная шкатулка».
8.		Танцевальные упражнения. Тихая, настороженная ходьба. Простой хороводный шаг.
9.		Танцевальные упражнения. Притопы: простой одной ногой, двумя ногами.
10.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Маршевый шаг с высоким подниманием колена.
11.		Танцевальные упражнения. Мягкий, пружинящий шаг.
12.		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Ударные (ложки, барабан и т.д.)
13.		Танцевальные упражнения. Удары стопой в сочетании с хлопками.
14.		Танцевальные упражнения. Шаг с притопом на месте с продвижением вперед.
15.		Игры под музыку. «Джазовая разминка».
16.		Танцевальные упражнения. Переменные притопы. Шаг поскаками.
17.		Танцевальные упражнения. Хлопки. Поскоки с ноги на ногу, притопы.
18.		Игры под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка.
19.		Танцевальные упражнения. Хлопки. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
20.		Ритмико- гимнастические упражнения. Движения корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону)
21.		Танцевальные упражнения. Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед, шаг с поскаками,

		переменный шаг.
22.		Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.
23.		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Звенящие (бубен, маракас).
24.		Танцевальные упражнения. Притопы: простой одной ногой, двумя ногами.
25.		Ритмико- гимнастические упражнения. Движения корпуса с сочетанием работы головы.
26.		Танцевальные упражнения. Притопы: простой одной ногой, двумя ногами. Пскоки с ноги на ногу.
27.		Танцевальные упражнения Притопы: простой одной ногой, двумя ногами.
28.		Ритмико- гимнастические упражнения. Движения корпуса с сочетанием работы головы. Упражнения с шаром.
29.		Танцевальные упражнения. Положение рук в кулаки, положение рук в паре «лодочка».
30.		Игры под музыку. «После дождя».
31.		Танцевальные упражнения. Притопы: простой одной ногой, двумя ногами. Пскоки с ноги на ногу. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.
32.		Ритмико- гимнастические упражнения. Упражнение с мячом.
33.		Танцевальные упражнения. Упражнение с платком.
34.		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Звенящие (погремушка, бубенцы, трещотка).