**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

2 «А» класс

Учитель: Шишлянникова Светлана Семёновна

2018-2019 учебный год**Ритмика**

По учебному плану школы на 2018-2019 год на изучение данного предмета «Ритмика» выделено 34 учебных часа в год (1 час в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Количество часов** |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве.** | Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 7 ч |
| **Ритмико-гимнастические упражнения** | Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.  Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.  Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. | 8 ч |
| **Игры под музыку** | Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. | 6 ч |
| **Танцевальные упражнения** | Повторение элементов танца. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. | 13 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Ритмика»**

**2 «А» класс, 34 часа в год (1час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | Введение. Движение - основа здоровья.Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. | 7.09 |  |  |
|  | Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.Танцевальные движения. | 14.09 |  |  |
|  | Движения под музыку.ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. | 21.09 |  |  |
|  | Разучивание комплекса упражнений. | 28.09 |  |  |
|  | Разучивание танца «Грибочки». | 5.10 |  |  |
|  | Элементы гимнастики. ОРУ. | 12.10 |  |  |
|  | Разучивание танцевальных движений к празднику. Танец осенних листочков. | 19.10 |  |  |
|  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 26.10 |  |  |
|  | Перестроение для танцев. | 9.11 |  |  |
|  | Разучивание разминки. | 16.11 |  |  |
|  | Позиции рук. Основные правила.Танец «Полонез» | 23.11 |  |  |
|  | Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез». | 30.11 |  |  |
|  | Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез» | 7.12 |  |  |
|  | Танец “цветов”. Элементы танца. | 14.12 |  |  |
|  | Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов» | 21.12 |  |  |
|  | Танец «Лавата». | 11.01 |  |  |
|  | «Если нравится тебе, то делай так!» | 18.01 |  |  |
|  | «Если нравится тебе, то делай так!» Танец «Лавата».Закрепление. | 25.01 |  |  |
|  | Разучивание танца к празднику. | 1.02 |  |  |
|  | Закрепление изученного. Повторяем основные движения. | 8.02 |  |  |
|  | .Играем под музыку. | 15.02 |  |  |
|  | Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений | 22.02 |  |  |
|  | Разучивание танца «Платочки». | 1.03 |  |  |
|  | . Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | 15.03 |  |  |
|  | Музыкально-ритмические игры “Виды шага”. | 22.03 |  |  |
|  | Танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. | 5.04 |  |  |
|  | Элементы народной хореографии: ковырялочка. | 12.04 |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации. | 19.04 |  |  |
|  | Разучивание танца “Цветов”. | 26.04 |  |  |
|  | Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений. | 3.05 |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации. | 10.05 |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации. | 17.05 |  |  |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 24.05 |  |  |
|  | Повторение. | 31.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве.** | Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю.  Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях. |
| **Ритмико-гимнастические упражнения** | Уметь слушать музыку и понимать команды, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.  Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;  Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя. |
| **Игры под музыку** | Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Выполнять упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Уметь передавать в движениях сюжет музыкального рассказа. Выполнять действия с воображаемыми предметами. Знать подвижные игры, игры с пением и речевым сопровождением. |
| **Танцевальные упражнения** | Выполнять несложные элементы танца. Уметь выполнять шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Основные движения народных танцев. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 28.08. 2018 г.

Рук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.