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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.  Приказ № 53-14/01-09 от 30.08.2019 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

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

3 «А» класс

Учитель: Шишлянникова Светлана Семёновна

2019-2020 учебный год**Ритмика**

По учебному плану школы на 2019-2020 год на изучение данного курса «Ритмика» выделено 34 часа (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 в шахматном порядке. 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. | 6 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 (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. | 8 ч |
| **Игры под музыку** | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.  Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных  композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.  Инсценирование музыкальных сказок, песен.  Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. | 8 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. | 12 ч |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

**по курсу «Ритмика»**

**3 «А» класс, 34 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
|  | **Танцевальные упражнения.**  Танцевальные движения. | 6.09 |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации и чувства ритма. | 13.09 |  |  |
|  | Урок Мира. Танец "Мир детям". | 20.09 |  |  |
|  | Игровые упражнения. | 27.09 |  |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве. | 4.10 |  |  |
|  | Танцевальные движения под музыку. | 11.10 |  |  |
|  | Разучивание танца "Маленькие звёзды", "Дружба". | 18.10 |  |  |
|  | Танец осенних листьев. | 25.10 |  |  |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения.**  Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны  вперед, назад, в стороны. | 8.11 |  |  |
|  | Подготовка к конкурсу «Добрый мир». Отработка элементов танца. | 15.11 |  |  |
|  | Упражнения с обручами. | 22.11 |  |  |
|  | Упражнения с мячами. | 29.11 |  |  |
|  | Упражнения со скакалкой. | 6.12 |  |  |
|  | Упражнения на выработку осанки. | 13.12 |  |  |
|  | Составление ритмических рисунков с музыкальными инструментами (погремушка, бубен). | 20.12 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения. | 27.12 |  |  |
|  | **Игры под музыку.**  Действия с воображаемыми предметами. | 17.01 |  |  |
|  | Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. | 24.01 |  |  |
|  | Логоритмика. | 31.01 |  |  |
|  | Логоритмика. | 7.02 |  |  |
|  | Инсценирование музыкальных сказок. | 14.02 |  |  |
|  | Инсценирование музыкальных песен. | 21.02 |  |  |
|  | Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). | 28.02 |  |  |
|  | Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). | 6.03 |  |  |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве.**  Ходьба и бег. Построения и перестроения. | 13.03 |  |  |
|  | Игры на развитие ориентировки. | 20.03 |  |  |
|  | Игры на развитие ориентировки. | 3.04 |  |  |
|  | Ориентировка в пространстве. Игры. | 10.04 |  |  |
|  | Ориентировка в пространстве. Игры. | 17.04 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения. | 24.04 |  |  |
|  | **Танцевальные упражнения.**  Упражнения на различение элементов народных танцев. | 8.05 |  |  |
|  | Разучивание народных танцев. | 15.05 |  |  |
|  | Элементы кадрили. | 22.05 |  |  |
|  | Итоговое повторение. | 27.05 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Планируемые результаты обучения по разделам** |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве.** | Уметь строиться в колонну по одному, находить своё место в строю.  Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в  соответствии с характером и построением музыкального отрывка;  отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и  самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей  музыкальных фраз. |
| **Ритмико-гимнастические упражнения** | Уметь слушать музыку и понимать команды, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность.  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. Уметь чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; различать основные характерные движения некоторых народных  танцев. |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 27.08. 2019 г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.